HASTA QUE TE CAIGAS BIEN

Trabaja en ti para estar orgullosa de quien eres

Elizabeth Clapés
esmipsicologa

montena

HASTA QUE TE CAIGAS BIEN

Trabaja en ti para estar orgullosa de quien eres

Elizabeth Clapés
esmipsicologa

montena

A mi compañera de vida y fan número uno: mi madre.
Tranquila, mamá, ha sido difícil, pero al final todo ha salido bien.

Prólogo

Conocí a Elizabeth (Esmi) hace poco menos de dos años a través de su cuenta de Instagram, aunque realmente me descubrió antes ella a mí. Por lo que me contó, mi cuenta le inspiraba cuando estaba acabando sus estudios de psicología. En aquel momento, no había tantísimas cuentas de Instagram y lo que yo mostraba a través de la mía le ayudaba a visualizar el camino que aún le quedaba por recorrer. Es por esto que muchas veces me dice que me siente como una hermana mayor que la ha acompañado en la difícil tarea de ser toda una psicóloga y una mujer emprendedora.

Cuando empecé a leerla quedé prendada de su forma de escribir, sentía que en muy pocas líneas reflejaba a la perfección muchos de mis sentimientos. Era como si alguien le pusiera voz a mis emociones y pensamientos. No podía dejar de compartirla y, a pesar de que ella en ese momento no llegaba ni a los veinte mil seguidores, algo dentro de mí me decía que «esta chica lo va a petar». A día de hoy, veo que no me equivocaba para nada, pues no solo yo tenía esa sensación cuando leía sus posts, sino que miles de personas pudieron verse reflejadas en ellos y encontrar a través de sus reflexiones palabras para expresar lo que llevaban mucho tiempo callando.

Durante su primer año pude acompañarla en el proceso de crecer tanto personal como profesionalmente a la misma velocidad que aumentaban sus seguidores. Os aseguro que no le fue tarea fácil adaptarse a los cambios y demandas de su vida laboral. Pude ser conocedora de sus miedos, inquietudes e inseguridades durante todo ese proceso. Observaba como corría y corría detrás de la vida queriendo llegar a todo, sintiendo el vértigo en cada nuevo paso e intenté ser su fiel consejera en ese camino lleno de baches... Veía en ella tanto carisma y potencial que solo deseaba que pudiera verse

también ella por unos instantes a través de mis ojos, así tendría un poquito menos de miedo a saltar.

En parte lo conseguí, pues solo hay que verla ahora, siendo a su corta edad directora de un máster, docente, coordinadora de su propio equipo de psicólogas, divulgadora en una cuenta de Instagram con más de cien mil seguidores y escritora de su segundo libro... Cuando la observo y veo esa carita tan dulce y a ella tan pequeñita, me siento profundamente orgullosa porque lo que está haciendo por las personas es muy muy grande.

Voy a dejar un poquito de lado a la persona para centrarme en la escritora y su segundo libro, *Hasta que te caigas bien* (que al final es a lo que yo venía). Este libro es un claro reflejo de la evolución que ha vivido como profesional y persona a lo largo de 2022. En él muestra gran parte de los aprendizajes forzosos que ha adquirido tanto en este frenético año como a lo largo de su vida. Si en su primer libro *Querida yo: tenemos que hablar* ya apuntaba maneras, el segundo es una auténtica maravilla. Es como una conversación íntima con una misma, una de esas conversaciones dolorosas y que remueven, pero que, a la vez, te dan las respuestas que necesitas, te calman e indican el camino.

En los últimos años, Esmi y yo hemos tenido muchas conversaciones así juntas, que han sido el empujón que necesitábamos para después mantener esas mismas conversaciones con nosotras mismas. Al leer su libro, la veo a ella y me puedo trasladar mentalmente a esas noches en las que nos quedábamos hasta las tantas de la madrugada abriéndonos y permitiendo que cada una se asomara por unos instantes a la historia de la otra. Imagino que son la escucha activa y la sensibilidad las que nos han permitido convertirnos en buenas compañeras de vida, pese a ser tan distintas.

Con este libro, Esmi te deja asomarte por una rendijita a su vida y a su vulnerabilidad con el objetivo de que veas que ser una persona fuerte o carismática (como considero que es ella) no resulta incompatible con ser alguien «blandito», sensible y, a veces, vulnerable. Si no nos atrevemos a mostrar esa parte y la tapamos pensando que es una grieta por donde los demás podrán entrar a hacernos daño, nadie

será capaz de entenderla, abrazarla y cuidarla, y nos convertiremos en solo ego. Espero que sepáis valorar y cuidar el regalo de su sensibilidad y que os inspire a atender, integrar, mimar y mostrar la vuestra con aquellas personas con las que queráis construir vuestra «burbujita». Os prometo que este libro cuidará de vosotros mientras tanto, que estaréis abrazados durante todo ese proceso y que al final os sentiréis, al menos, un poquito más en paz con vosotros mismos y vuestra historia.

Gracias, amiga, por haberme abierto las puertas de tu vida. Prometo cuidar con mucho mimo esa parte de ti que se siente pequeñita, pero recuerda que también eres muy GRANDE.

Te quiere, tu *compitrueno*, Adri (@seressexuados).

Presentación

Antes de que empieces a leer(me), quiero comentarte algunas cositas... En primer lugar, ¡hola! Yo soy Elizabeth, pero me llaman Esmi porque mi cuenta de Instagram es @esmipsicologa. Si este es el primer libro mío que lees, bienvenida a mis páginas, y si no, encantada de verte de vuelta. Es un honor para mí que tengas la vocación de mi vida (escribir) entre tus manos, sobre todo si esta te ayuda.

Otra cosita que quiero comentar es que, aunque con estas páginas espero poder ayudarte lo máximo posible, no quiero que lo veas como un libro de autoayuda que solucionará todos tus problemas. Ni este ni ninguno. Superar los obstáculos que te pone la vida no puede depender de un libro porque a veces no depende ni de ti. Así que lo que espero es que te ayude en la medida de lo que pueda(s) a hacer un clic. Que te emocione, te cure, te haga reflexionar y conecte contigo.

Pensaba que este libro sería larguísimo porque cuando me pongo a hablar no paro, pero no, es pequeñito (como yo) y lo pienso abrazar tal y como es, como he aprendido a hacer también conmigo. Me ha quedado cortito porque me he obligado a parar cuando sentía que estaba dando vueltas sobre un mismo tema, recordándome a esos libros que se me hacían eternos por repetir una y otra vez los mismos conceptos.

¡Ah, sí! También quería decirte que verás que uso el masculino y el femenino de forma indistinta. Es porque en este libro cabemos todos y me parecía un rollo poner «todos/as» constantemente.

Quiero contarte además que habrá algunas partes un poquito más densas que otras, más teóricas, sobre todo al principio, pero todas y cada una de ellas son necesarias para que entiendas los conceptos que necesito explicarte. Así que léelas y no me las pases por alto, ¿vale? ¿Me lo prometes? ¿Palabrita? Palabrita.

En el libro hablaremos de conocernos lo suficiente para conseguir saber qué es lo que nos gusta de nosotros mismos y qué no tanto, para poder trabajar en cambiarlo. Decir «es que yo soy así» ante las críticas cuando sabemos que llevan razón y cruzarnos de bracitos nunca nos ayudará a evolucionar hasta ser una mejor versión de nosotros mismos. Querernos tal y como somos está muy bien, pero para poder hacerlo tendremos que caernos bien primero y, para conseguirlo, será necesario conocernos y revisarnos.

Empezarás conociendo y entendiendo la parte más vulnerable de ti, cuando eras un niño, pasando por quien y como has sido y llegando a quien eres actualmente, para así poder determinar quién quieres ser de aquí en adelante en cada uno de los ámbitos de tu vida. Con esto no me refiero a ser rico, más alto o guapo, me refiero a quién quieres ser tú por dentro, contigo y con los demás. Cómo quieres conseguir relacionarte con el mundo y contigo misma.

Evidentemente, «quién quieres ser» no es algo que se pida a la carta porque no es cuestión de escribirlo en un papel y tenerlo, pero sí podemos modularlo. Podemos modularlo en el momento en el que nos conocemos lo suficiente como para conseguir actuar de forma consciente y no por impulsos. Cuando logramos parar, pensar y decidir cómo actuar a continuación, respetando nuestros valores y la persona que somos, nos convertimos en seres libres. Porque no, libre no es la persona que reacciona tal y como le sale en ese momento, libre es quien tiene la posibilidad de elegir cómo actuar porque no es esclava de sus impulsos. Libre es quien consigue responder de forma consciente, estando orgulloso de cómo lo hace y de las decisiones que toma. Esa persona es realmente libre.

Ser la mejor versión de una misma no siempre es posible porque a veces la vida se pone fea, muy fea. Se pone tan fea que no sabemos por dónde avanzar para salir de esa, lo vemos todo muy negro y no sabemos qué clase de peripecias tendremos que hacer para superar ese bache. Si no me conoces mucho, puedes pensar que no tengo ni idea de lo que es que las cosas se pongan feas, pero créeme si te digo que sí, que sí lo sé. Si vas a leerme y vamos a pasar todo este rato juntos, vas a

tener que confiar en mí, así que créeme. Sé lo que es no ver la salida, que te pase una detrás de otra y que no te dé tiempo ni a salir a coger aire. Esa es la sensación que he tenido durante toda la vida: que me ahogaba y que, cuando estaba a punto de llegar a la orilla, otra ola volvía a meterme para dentro. «¿Por qué yo? ¿Por qué a mí? ¿Por qué todo lo malo me pasa a mí?». Son preguntas que me he hecho mil y una veces e incluso, cuando todo parecía ir bien, esperaba a ver cuál era el siguiente golpe. A estas alturas, la normalidad me parece sospechosa.

Cuando era pequeña, muy pequeña, pensaba: «¿La vida es esto? ¿Sufrir de esta forma es lo normal? ¿Esto es lo que me depara el resto de mi vida?». Recuerdo que miraba al resto de los niños y pensaba: «¿Por qué yo no tengo una vida normal como ellos?». No fui una niña feliz, al contrario. Fui una niña muy triste y con muchos problemas de salud como consecuencia. Los días pasaban y para mí la vida era una pesadilla, y, cuando parecía que algo podía mejorar, de repente llegaba otra cosa que lo empeoraba todo aún más. Una vez, mi madre me dijo: «Te juro que antes de tenerte me leí todos los libros sobre maternidad habidos y por haber, quería hacerlo todo perfecto y que tuvieses una vida maravillosa y fácil, pero cada dos por tres pasaba algo que me tiraba por los suelos los enormes esfuerzos que hacía por darte paz y estabilidad». Y es que, sí, a veces la vida se pone muy fea y no podemos hacer otra cosa que comernos los golpes, recomponernos al ritmo que podamos y seguir.

Entiendo de dolor, entiendo mucho de dolor y por eso me dedico a abrazar y tratar de sanar el de los demás, como ahora voy a intentar hacer con el tuyo. Quiero que lo entiendas, lo integres y, más allá de apartarlo, le hagas un huequito en ti para tenerlo localizado, pero que no te impida llevar una vida plena. No todo está bajo tu control, pero todo lo que esté en tu mano mejorar, ¿por qué no intentarlo? Yo te acompaño.

Espero hacerte sentir arropada en todo momento, de corazón. Así que, con muchísimo amor, tacto y sensibilidad, nos ponemos manos a la obra.

TÚ CONTIGO

TÚ EN EL PASADO

¿Qué te hicieron cuando eras un niño?

En mi experiencia profesional (y personal, que me paso el día analizando todo lo que veo y es un desgaste que no veas), me he podido dar cuenta de que **todos, absolutamente todos, estamos marcados por nuestra infancia**. A un nivel más o menos inconsciente, pero todos.

Cuando venimos al mundo, somos casi un lienzo casi en blanco que los demás, sobre todo los adultos, van pintando de los colores que quieren, pueden y saben. Con el paso del tiempo, cogemos perspectiva y podemos ver cómo ha quedado el cuadro. A medida que nos vamos haciendo mayores, coloreamos encima, resaltamos, tachamos, pero nunca borramos el estampado de ese lienzo. Para conocerse a uno mismo es necesario mirar el resultado con perspectiva y saber identificar quién trazó cada línea y qué hemos hecho nosotros con ella.

Cuando miramos atrás, casi todos podremos identificar ciertas cosas, personas o situaciones que nos hicieron daño. Siguiendo la metáfora del lienzo coloreado, diremos que hay trazos que duelen. Podemos ignorarlos, tacharlos o resaltarlos, pero ninguna de estas opciones hará que desaparezcan. Si los tachamos, tapamos o ignoramos, seguirán ahí, pero no estaremos siendo plenamente conscientes de nuestra historia ni de cómo esta nos ha construido hoy en día. Resaltarlos en fosforito tampoco es la mejor opción, ya que no podemos hacer de algo que nos sucedió el centro de nuestra vida. Si actuamos de alguna de las formas anteriores, interpretaremos y responderemos a las situaciones sin saber muy bien por qué lo hacemos así, sin tener la posibilidad de sanar, porque para curar una herida hay que saber dónde está, cómo nos la hicimos y en qué punto de sanación se encuentra actualmente.

¿Te imaginas vivir cojeando sin saber por qué? Pues algo parecido pasa con comportarse de determinada manera sin preguntarse por qué. ¿Por qué huyes de determinadas situaciones? ¿Por qué eres tan dependiente? ¿Por qué te da tanto miedo el abandono? ¿Por qué tienes la necesidad de saltar de una relación a otra? ¿Por qué rehúyes el compromiso? ¿Por qué te atrae un prototipo de persona que te hace daño? ¿Por qué te muestras como una persona fría e implacable? ¿Por qué buscas contentar a los demás a toda costa? ¿Por qué esa necesidad de aprobación? ¿Por qué sientes que no conseguirás nada en la vida? ¿Por qué te pones a la defensiva cuando no pretenden atacarte? Hay que saberlo.

Entonces, si tachar, ignorar o resaltar las pintadas del folio no son buenas opciones, ¿qué hacemos con ellas? Rodearlas con un círculo para saber dónde están y cómo afectan a la visión general del cuadro. Rodearlas hasta poder decir: «Yo tengo esta herida, esta otra y aquella, y me hacen responder de X manera ante X situaciones».

Coge un folio y dibuja tu cuadro. Dibújate por dentro. Sé que esto está sonando muy espiritual y si me sigues por redes sociales sabrás que, por suerte o por desgracia, lo soy un poquito, pero hazme caso. Dibújate. Identifica las partes y conéctalas con cómo eres ahora, qué te duele en el presente, con qué te pones a la defensiva, de qué situaciones huyes, a cuáles te acercas sin querer. Haz tu lienzo.

Y yo te pregunto: ¿qué te hicieron cuando eras un niño? Ahí está. Ahí están muchas cosas. Tenemos que entender que, cuando un ser humano viene al mundo, lo hace totalmente indefenso y vulnerable y, por si eso no fuera suficiente, nadie enseña a los papás a ser papás. Por eso, aunque nuestros padres nos aseguren que lo hicieron lo mejor que supieron y con toda la buena fe del mundo, puede que nos hiciesen daño.

Cuando somos niños, a veces, nos vemos (nos ponen) en situaciones de las cuales no sabemos defendernos o protegernos porque aún no tenemos las herramientas para hacerlo, por lo tanto, recibimos los golpes sin amortiguación ni posibilidad de esquivarlos. Nos los llevamos todos. Por eso, cuando recordamos ciertas cosas de nuestra

infancia, nos duele un poquito el corazón, porque se las hicieron a nuestra parte más inocente, indefensa y vulnerable, y ese niño que fuimos en algún momento sigue ahí dentro. Sigue ahí porque somos la misma persona a la que le hicieron aquello, simplemente han pasado los años. No fuimos una persona y ahora otra, no. Somos exactamente ese niño. Tendemos a separar, a distanciarnos de aquello, como si se lo hubiesen hecho a alguien ajeno, pero no, nos lo hicieron a nosotros, a mí, a ti. Entonces, si ahora mismo te pido que visualices a tu «yo» de cuando eras niño, ¿qué ves? ¿Cómo está ese niño? ¿Qué siente? ¿Qué le dirías? ¿Qué harías por él o ella?

“

¿Qué te hicieron cuando eras un niño? Ahí está.
Ahí están muchas cosas.

Y escúchame (léeme) bien: nada, absolutamente nada de lo que le hicieron a esa personita es culpa de ella. Si esa personita sintió tristeza, dolor, soledad, abandono, incomprensión, por algo fue. Algo pasó fuera de ella para que se sintiese así. En su momento no culpó a nadie porque cuando somos pequeños asumimos toda la responsabilidad que los adultos no asumen y, en lugar de preguntarnos por qué nos hacen X cosa, nos preguntamos qué está mal en nosotros para merecer X cosa. Por eso es importante pedir disculpas a los niños cuando nos equivocamos. Decirles que los adultos también cometemos errores. Que existen personas malas. Que no ignoren cómo les hacen sentir los demás. Que, si alguien les hace sentir mal, por algo es. A los niños hay que enseñarles a colocar la culpa y la responsabilidad en el sitio correcto, porque si no se la atribuirán a sí mismos.

Un motivo de discusión frecuente con mi pareja es lo mucho que trabaja. Las primeras veces que discutíamos por este tema, él sentía que yo no lo apoyaba en sus proyectos porque no entendía que les dedicase tanto tiempo, a la vez que a mí me inundaba el miedo a que su adicción al trabajo acabase acaparando toda nuestra vida. Al principio no me daba cuenta, pero lo que yo sentía cuando veía que él cogía el teléfono estando fuera de su jornada laboral era rabia y tristeza. Conectaba con unas emociones que me sonaban familiares, pero que no acababa de ubicar, hasta que un día, discutiendo por este tema, me dijo: «Trabajo mucho ahora para poder trabajar menos el día de mañana», a lo que yo le respondí: «Ya, claro, eso decía mi padre». Ahí lo entendimos todo. Cuando era pequeña, mi padre trabajaba mucho y pasaba poco tiempo con nosotros. Siempre nos decía que trabajaba para darnos una buena vida, pero no se daba cuenta de que la buena vida era la que se estaba perdiendo. Es cierto que, gracias a lo mucho que trabajó y a lo bien que hizo las cosas, llevábamos una vida bastante acomodada, pero aquellos lujos nunca suplieron lo mucho que le echábamos de menos. Y, para que sirva aún más de lección de vida, mi padre siempre nos decía que trabajaba mucho para, en un futuro, poder trabajar menos, pero murió antes de que eso llegase. Tal es el «trauma» que tengo con este tema que hoy he soñado con él, y, durante absolutamente todo el sueño, él

estaba al teléfono hablando con proveedores. Con esto no quiero decir que la discusión con mi pareja vaya a acabar aquí porque mi enfado forme parte de una herida mía del pasado (ya le gustaría), sino que, entendiendo los motivos por los cuales es un tema que me remueve tanto las emociones, me es mucho más fácil explicarme desde la calma y ayudar a mi pareja a comprender y empatizar con mi preocupación.

“

A los niños hay que enseñarles a colocar la culpa y la responsabilidad en el sitio correcto, porque si no se la atribuirán a sí mismos.

Hablando de padres que trabajan mucho, no quiero dejar pasar la oportunidad de contaros algo que me dijo un paciente que trabajaba más de diez horas al día: «He estado cuatro días de vacaciones con mi hijo y me he dado cuenta de que he perdido nueve años».

Conocer tu niñez para entender tu adultez

Mientras escribo esto, estoy escuchando la lista de Spotify «Yoga & Meditation», por si quieres acompañarme mientras me lees.

Como comentaba antes, una de las cosas de las que nos damos cuenta cuando nos hacemos mayores es de lo mucho que nos han influido ciertas cosas de la niñez en cómo somos y cómo actuamos en el presente. Empezamos a interactuar con los otros respondiendo a los acontecimientos que nos suceden tal y como los sentimos, sin cuestionarnos por qué motivo lo hacemos de la forma en la que lo hacemos.

A medida que van pasando los años, empezamos a preguntarnos por qué nos sientan mal ciertas cosas que a otros no, por qué nos hace enfadar algo en particular, por qué respondemos de forma tan emocional ante determinadas situaciones... Y, de repente, dándole vueltas al tema, lo conectamos con algo que nos sucedió cuando éramos pequeños. Una frase que nos marcó, algo que nos repetían constantemente, la sensación de soledad y abandono, el sentimiento de incomprensión... Cualquier cosa que un adulto en aquel momento consideró insignificante, para nuestro niño resultó ser determinante. Seguro que recuerdas algo que te dijeron, hicieron o presenciaste cuando eras un niño y a lo que nadie más dio importancia, pero tú sí. Seguro que hay algo de lo que aún te acuerdas a día de hoy, pero que, si lo comentas con alguno de los adultos con los que estabas en aquel momento, probablemente no sepan ni de qué hablas. También he de decir que estoy segura de que, en muchos casos, aunque se acuerden, preferirán hacer como que no.

Conocerse pasa, en gran parte, por saber identificar qué heridas de la infancia están formando parte de nuestro presente y, sobre todo,

condicionándolo. Pueden parecer pocas o insignificantes, pero no lo son. En cuanto empezamos a rascar en cosas de nuestra niñez, vemos el enorme peso que tienen en cómo somos ahora y, sobre todo, en cómo respondemos a nuestro entorno. Sin embargo, suele suceder al revés: aparecen los primeros problemas en la adultez y, a raíz de que empiezan a interferir en nuestro día a día, analizamos de dónde vienen y ¡bingo! De la infancia.

Hay una personita de mi entorno que sufre muchísima ansiedad cada vez que va a trabajar, pero, como trabajar es algo que supuestamente tenemos que hacer todos y que forma parte de la vida funcional de cualquier persona adulta, se acostumbró a vivir con ese malestar y a seguir tirando. Pasaban los años y los síntomas de ansiedad seguían con ella: dolores de barriga, presión en el pecho, lloros, niveles altísimos de malestar el último día de vacaciones porque sabía que debía reincorporarse, una autoexigencia desmesurada en su puesto de trabajo, tristeza, etc. Hasta que, cómo no, un día su cuerpo llegó a un límite y empezaron los ataques de ansiedad, a tales niveles que le imposibilitaban trabajar. ¿Por qué? Porque tu cuerpo habla, y, si no le haces caso, grita hasta que no puedas escuchar nada más que sus quejas. Pero para que tu cuerpo llegue a ese punto debe sufrir muchísimo, porque, por suerte o por desgracia, tiene una paciencia tremenda. Con semejantes niveles de malestar y sin comprender muy bien de dónde venían y por qué ella era incapaz de sostenerlos, esta personita empieza terapia e indaga en el origen de todo el sufrimiento hasta que cae en que esa sensación que tenía antes de entrar a trabajar era la misma que tenía antes de entrar en el colegio, donde era maltratada por las monjas que impartían las clases como docentes.

Es evidente que somos, en parte, lo que vivimos en nuestras primeras etapas de desarrollo, pero eso no quiere decir que tengamos que sentarnos y resignarnos a aceptar vivir con aquello que nos marcó. De hecho, considero que el verdadero autoconocimiento y éxito personal empieza por ver qué cosas de uno mismo se explican por la propia infancia. No para eliminarlas, ya que probablemente eso no sea posible. Si no, más bien, para aprender a gestionarlas mejor.

Algo que también viene con nosotros desde que somos pequeños es la vocecita interior de la que hablábamos en mi primer libro, *Querida yo: tenemos que hablar.* Nuestra vocecita interna viene cargada de prejuicios sobre cosas que nunca diríamos en voz alta, pensamientos irracionales e intrusivos y, si la escuchasen los demás, no tendríamos ni amigos, ni pareja, ni familia. Esa voz no solo dice lo primero que se nos pasa por la cabeza respecto a los demás, sino que también influye en el diálogo que tenemos con nosotros mismos. Porque no, no son lo mismo. Una cosa es tu vocecita interior, y otra muy diferente, el diálogo interno que mantienes contigo de forma consciente, porque **tú no eres tus pensamientos involuntarios, sino la voz que los corrige.** No puedes achacarte la culpa de lo que te dices sin querer, pero sí puedes corregirlo.

Esa vocecita interior es de una forma u otra en función de todo lo que hemos vivido, de cómo nos han educado, hablado, tratado, etc., y, a veces, nos dice cosas que nos han dicho otras personas. Cosas que parece que salen al cien por cien de nosotros mismos porque nos las decimos con nuestra propia voz, pero no. De algún sitio salieron previamente, porque un niño no aprende a hablarse mal, a insultarse o a menospreciarse sin que nadie lo haya hecho antes. Un niño no nace odiando su cuerpo, una orientación sexual o un color de piel. Nuestra voz interior no es tan nuestra como puede parecer, y es importante encontrar dónde escuchamos por primera vez las cosas que nos dice.

No somos tan «nuestros» como puede parecer, somos mucho lo que nos hicieron.

Conoce los estilos de apego e identifica el tuyo

Cada uno tiene su manera de querer, y no, esta no es aleatoria. Nos vinculamos a los demás de una forma u otra en función de cómo nos quisieron y de las experiencias que hemos ido viviendo con los años. Cuando te aman, te están enseñando a amar.

Para comprender bien este capítulo es importante que entiendas cuatro conceptos: apego, figura de apego, sistema de apego y estilo de

apego. Sé que ponerte ahora con teoría no es lo que más te apetece, pero, hazme caso, te será muy útil para conocerte mejor y entender cómo te relacionas con los demás. Es solo un poquito.

El **apego** hace referencia al vínculo afectivo que construimos con los demás a lo largo de nuestra vida y está condicionado por cómo fue la relación con nuestros cuidadores principales durante la infancia. En otras palabras: cómo era la relación con nuestros padres (o figuras de referencia) afecta, y mucho, a cómo nos relacionamos con los demás hoy en día. ¿Mejor así? Espero que sí, no quiero que este libro sea un tostón para nadie.

“

Cuando te aman, te están enseñando a amar.

La **figura de apego** es esa persona con la que hemos establecido un vínculo que nos aporta calma y, por lo tanto, con la que buscamos contacto y proximidad para sentirnos seguros, sobre todo cuando algo va mal. Cuando somos pequeños, esta figura acostumbra a ser nuestra madre o padre, pero en la adultez es habitual que pase a ser nuestra pareja.

Seguramente recuerdes cómo, en alguna ocasión en la que hayas necesitado un apoyo porque todo se estaba tornando un desastre para ti, tu cuerpo ha sabido inmediatamente hacia dónde ir a pedir esa ayuda y cariño que necesitaba. Ahí está tu figura de apego.

El **sistema de apego** es, por lo tanto, el mecanismo biológico que desencadena en nosotros el deseo de estar cerca de esa figura de apego. Esa sensación de necesitar tener contacto físico con la persona a la que amamos tras un mal día, ponernos muy alerta cuando creemos que nuestra relación peligra y necesitar que nuestra pareja nos calme y nos diga que todo está bien, acudir a nuestras figuras de referencia cuando algo va mal...

Ese «impulsito» sería el sistema de apego, esa búsqueda de la figura de apego para sentir calma y estabilizarnos. Por ejemplo, si nuestra pareja se muestra fría, distante e inaccesible con nosotros, es probable que nuestro sistema de apego se active y nos haga llevar a cabo conductas como llamar insistentemente, enviar mensajes o ir a buscarla. Sí, nuestro sistema de apego se activa y puede llegar a ser una sensación terrible que nos lleve a actuar con desesperación y de formas que no nos harán sentir orgullosos de nosotros mismos, pero de eso hablaremos más adelante.

Una vez entendidos los conceptos de apego y sistema de apego, pasamos a hablar del **estilo de apego**, que podríamos definir como la forma en la que nos vinculamos con los demás. A lo largo de tu vida te habrás dado cuenta de que hay personas que, al relacionarse, requieren espacio e independencia, mientras que otras prefieren más contacto y atención. Esto se debe, en gran parte, a su estilo de apego, es decir, a su forma de establecer vínculos con los demás. Podríamos decir que es nuestro *modus operandi* a la hora de relacionarnos. Entender cómo es

nuestra forma de vincularnos con los demás y desde dónde lo hacemos será fundamental a la hora de conocernos a nosotros mismos.

Existen los siguientes estilos de apego adulto (en niños cambian poquito):

Seguro

Inseguro
- **a.** Evasivo
- **b.** Ansioso
- **c.** Temeroso

Desorganizado

Para resumir y acabar de aclarar los últimos cuatro conceptos:

♡ **Apego:** el vínculo afectivo que establecemos con los demás.

♡ **Estilo de apego:** la forma que tenemos de establecer ese vínculo.

♡ **Figura de apego:** la persona que nos aporta calma y seguridad.

♡ **Sistema de apego:** mecanismo que nos hace buscar la seguridad y la calma en nuestra figura de apego.

Cada estilo de apego marca una diferencia en la forma en que las personas reaccionan ante los conflictos, la capacidad para expresar sus necesidades y responder a las de los demás y las expectativas que tienen de las relaciones que establecen. A continuación, voy a resumirte muy brevemente lo que sería cada estilo de apego para que puedas identificar cuál es el tuyo.

Las **personas con apego seguro** saben responder a las necesidades de los demás, se sienten seguras en sus relaciones y recurren a la comunicación asertiva como herramienta para resolver los conflictos, revisando sus conductas por si estas pueden estar ocasionándolos. Creen en el amor y la estabilidad a largo plazo, con expectativas positivas sobre sus relaciones. No huyen del compromiso, pero tampoco lo buscan con desesperación, y mantienen un equilibrio entre la

autonomía y la interdependencia (hablaremos de este concepto más adelante). Tampoco tienen dificultades a la hora de abrirse emocionalmente y se sienten cómodas haciéndolo.

En conclusión, podríamos decir que poseen un buen concepto de sí mismas, de los demás y de las relaciones, y las viven con ilusión y sin miedo al abandono o al compromiso.

Algunas características de las personas con un estilo de apego seguro:

♡ Les resulta fácil dar muestras de cariño a los demás.

♡ Se sienten satisfechas en sus relaciones.

♡ Las discusiones con su pareja no les hacen cuestionarse la relación entera.

♡ Expresan su opinión cuando no están de acuerdo con alguien o algo.

♡ Al principio saben que sería doloroso, pero se ven perfectamente capaces de superar una ruptura.

Las personas con **estilos de apego inseguros** fueron niños que desarrollaron mecanismos de defensa para hacer frente a aquellas situaciones dolorosas de su infancia y ahora son adultos que siguen empleando esos mismos mecanismos de defensa para relacionarse.

Las **personas con apego evasivo o evitativo** tienen idealizada la independencia y la autosuficiencia, y recurren a estrategias para mantener a los demás a una distancia prudencial que les asegure esa «libertad» que tanto ansían. Pueden conectar con sus parejas, pero siempre buscarán tener localizada una vía de escape por si se agobian o surge un conflicto, del cual huirán como lo harán de cualquier cosa que pueda poner en riesgo su independencia. Suelen percibirse como personas autosuficientes, eficaces y líderes, con un buen concepto de sí mismos, pero negativo de los demás, y tienden a ponerse a la defensiva al mínimo índice de control o invasión de su territorio. Las personas con apego evasivo usan **estrategias de desactivación**, que son las

herramientas que emplean para reprimir su sistema de apego, es decir, las herramientas que usan para aplastar su necesidad de acercarse a otros. Estas estrategias se emplean de forma inconsciente y pueden verse de las siguientes formas:

♡ Decir que no están preparados para un compromiso, pero seguir junto a esa persona y actuar como si ya se tuviese una relación.

♡ Evitar las muestras de afecto y/o proximidad.

♡ Desaparecer o alejarse cuando las cosas van «demasiado» bien.

♡ Relacionarse con personas con las que saben que no habrá un futuro (por la distancia, porque están casadas, porque algo lo impida...).

♡ Flirtear con otras personas mientras tienen una relación para preservar la sensación de libertad e independencia.

♡ Permitir y hacer que cualquier mínima imperfección que debería ser insignificante interfiera en lo que sienten por la otra persona.

Las personas con apego evitativo suelen haber vivido una historia de abandono en la infancia en la que sus figuras de apego no han estado disponibles, o sí, pero han sido extremadamente autoritarias y poco afectuosas, con una sobrevaloración de los logros profesionales, educativos y personales.

Las **personas con un estilo de apego ansioso** están muy pendientes de los cambios en los demás y detectan cualquier mínima amenaza para la relación, precipitándose a la hora de sacar conclusiones y malinterpretando la realidad como un peligro incluso cuando no lo es. No son capaces de calmarse hasta que el otro les confirma que no sucede nada y que la relación está a salvo. Las personas con un estilo de apego ansioso emplean **mecanismos de activación**, que son pensamientos o sentimientos que las incitan a acercarse a la persona a la que aman hasta que esta les devuelve la seguridad que necesitan y se

calman. Hay que tener en cuenta aquí que el sistema de apego de las personas ansiosas tiende a activarse con facilidad, lo que a veces se confunde con la pasión. Además, también realizan **conductas de protesta**, que serían actos llevados a cabo para llamar la atención de la otra persona, como, por ejemplo, enviar numerosos mensajes, ignorar al otro, tratar de ponerle celoso, etc. Tienden a las relaciones de dependencia emocional y sufren un miedo atroz a la soledad y al abandono. Algunas características de las personas con estilo de apego ansioso serían:

♡ Recordar solo los aspectos positivos de la persona a la que quieren hasta llegar a idealizarla.

♡ Hacer esfuerzos inimaginables por evitar el abandono.

♡ Vivir con la esperanza de que su pareja cambie y se convierta en aquello que añoran, pero no dejarla cuando ven que eso no sucede.

♡ Buscar o necesitar estar constantemente con su pareja.

♡ Percibir cualquier pequeño gesto como una amenaza para la relación, sintiendo mucha ansiedad y malestar por ello que no se disipará hasta que la pareja no les haga sentir seguridad de nuevo.

♡ Preferir estar con alguien, aunque esa persona le haga infeliz, que la soledad.

Las personas con apego inseguro ansioso por lo general han tenido padres con comportamientos ambivalentes, que les daban una atención discontinua que los llevó a desarrollar conductas de búsqueda para cubrir sus necesidades afectivas. También puede desarrollarse por una crianza sobreprotectora que dé a entender al niño que el mundo es un lugar peligroso y necesitará de otros para mantenerse a salvo.

Las **personas con un estilo de apego temeroso** suelen ser adultos que tienen una imagen negativa de sí mismos y de los demás y tienden a sentirse incómodos con la intimidad por un enorme miedo al rechazo.

Sin embargo, manifiestan una gran necesidad de aprobación y pueden llegar a ser personas muy dependientes en el plano emocional. Este estilo de apego comparte aspectos del apego evasivo o evitativo y del ansioso, aunque se parece más a este último, según los estudios más recientes al respecto. Tienden al pesimismo y al estado de ánimo depresivo.

Algunas características de las personas con un estilo de apego temeroso:

♡ Comportamiento extremadamente dependiente.

♡ Baja tolerancia a la frustración.

♡ Desconfianza extrema por miedo a que les hagan daño.

♡ Pesimismo extremo.

♡ Autoestima muy baja y sentimientos de tristeza y vacío profundos.

La crianza de las personas con apego temeroso suele estar caracterizada por el rechazo, la patología por parte de algunos progenitores y el abandono emocional o físico.

Las **personas con apego desorganizado** son adultos con serias dificultades para identificar emociones y pensamientos en los demás y en sí mismos. Suelen tener arraigada la creencia de que son malas personas y merecedoras del maltrato recibido, habiendo normalizado la violencia y la agresividad en las relaciones interpersonales. Tienden a la depresión, a la ansiedad y al consumo de sustancias.

Algunas características de las personas con apego desorganizado:

♡ Tienden a la autolesión.

♡ Anticipan que van a ser agredidos, tarde o temprano.

♡ Tienen serias dificultades para establecer relaciones íntimas sólidas.

♡ No respetan ni entienden los límites de los demás.

♡ Son propensos a cometer delitos.

Las personas con apego desorganizado suelen haber sido víctimas de maltrato infantil, o sus cuidadores ni las escuchaban ni las respetaban.

Conocer los estilos de apego nos ayuda a entender de dónde venimos y cómo eso afecta al modo en que nos vinculamos, nos asiste en nuestro proceso de autoconocimiento y resulta fundamental para entender desde dónde nos relacionamos con los demás; a la vez, nos permite identificar cómo lo hacen las personas que nos rodean y cómo eso puede afectar a nuestros vínculos con ellas.

En este punto quiero enfatizar mucho que no hablo solo de los padres cuando digo «adultos», sino que también hago referencia a profesores, hermanos, tíos, abuelos, padrastros/madrastras, profesionales de la salud, etc. Hablo de cualquier mayor que tenga un papel relevante en la vida del niño. Recordemos que lo que es insignificante para un adulto puede ser determinante para un niño.

Cómo te educaron y cómo eso afecta ahora a tus relaciones

Lo que un adulto dice es la verdad absoluta. Los mayores nunca se equivocan. Por ser niños tenemos que obedecer a ciegas lo que nos digan. Debo evitar llorar y enfadarme, lo correcto es expresar solo las emociones que me han enseñado que son positivas. Si lo hace un adulto, es que está bien. Se me considera valioso y bueno si me comporto bien con los demás y saco buenas notas, da igual el contexto. Tengo que obedecerle por el simple hecho de que es mayor que yo. Los

adultos no piden disculpas a los niños.

Así nos educaron a muchos, en la obediencia absoluta y ciega a los mayores, sin enseñarnos que estos también pueden cometer errores y que no es el niño el que siempre está equivocado. Y, si nos han educado así, ¿cómo vamos a identificar que alguien nos está tratando mal, si siempre somos los culpables de la conducta de los demás? ¿Cuándo aprendemos a cuestionar al resto y no solo a nosotros mismos? ¿Cómo no vamos a desvivirnos por ser buenos y darlo todo si es por lo que se nos valora como personas? ¿En qué momento aprendemos a confiar en nuestro propio criterio y a defender nuestra postura? ¿Cómo vamos a permitirnos el lujo de negarnos a hacer algo que nos piden?

¿Te suena alguna?

♡ Tener dificultad para identificar cuándo alguien te está tratando mal porque sientes que quizá es tu culpa que la otra persona se esté comportando así.

♡ Dudar constantemente de ti y de tu propio criterio.

♡ Ser incapaz de decir «no» y sentirte obligado a cumplir con todo lo que te piden.

♡ Sentir que mereces lo malo que te sucede.

♡ Cargar con relaciones que te hacen daño por no saber poner límites.

♡ Ejercer de cuidador y darlo todo para que los demás te valoren.

♡ Fiarte más de lo que te dicen otros que de lo que sientes o piensas tú.

♡ Creer que eres el culpable de cómo te tratan.

♡ Necesitar constantemente la aprobación o el visto bueno de los demás.

Las consecuencias de este tipo de educación nos convierten en personas con dificultades para poner límites, incapaces de decir «no» y priorizarse, que miden su valor en cuánto hacen por los demás, que dudan de sí mismas y que necesitan el visto bueno de otros para sentirse seguras. Con estas características pasamos a ser un blanco fácil para personas que quieran aprovecharse de nuestra dificultad para poner límites. Para colmo, cuando nos veamos en relaciones con este tipo de personas (ya sean de amistad, pareja, laborales o familiares), nos culparemos por no saber ponerles fin, por no ser capaces de establecer límites y por fallarnos una y otra vez a nosotros mismos. Y no solo nos culpabilizaremos por no saber o poder romper relaciones abusivas, sino que, además, a veces pensaremos que si la otra persona se porta mal con nosotros es porque hemos hecho algo para merecerlo, nos preguntaremos de mil formas diferentes qué hacer para recibir ese cariño que añoramos y no nos veremos lo suficientemente seguros como para tomar la decisión de acabar con ese vínculo.

Cuando nos educan en la sumisión, nos dificultan aprender a autoprotegernos y defendernos en un futuro, pero, si además nos criamos con alguien que nos maltrata, acabaremos normalizando estas conductas y las aceptaremos como normales en nuestras futuras relaciones. ¿Adónde voy a parar con esto?

¿Y si te maltrataron cuando eras pequeño?

Todo niño necesita poder sentirse seguro, protegido y querido por adultos que validen sus emociones y respeten sus límites, pero esto, por desgracia, no siempre sucede así. Cuando un mayor maltrata a un niño, el pensamiento de este pasa a ser el siguiente: «Si la persona que se supone que es mi máxima autoridad me trata mal o me hace X, eso significa que me lo merezco o que X está bien hecho». Al niño no se le ha enseñado que los adultos pueden equivocarse y ser malas personas, que, aunque sea menor, tiene derecho a decir «no», que enfadarse con quien le hace daño está bien. Al contrario, se le ha hecho interiorizar que todo lo que hacen o dicen los mayores es correcto, sea dañino o no.

No solo tenemos que pensar en que el niño ve al adulto como una autoridad, sino también como la persona que se supone que vela por su bienestar, le quiere, protege y proporciona seguridad. Si a un niño lo maltrata quien se supone que debe quererlo, lo que acaba sucediendo es que, desde una edad temprana, normalizará que quien le quiere le puede hacer daño, y el concepto de seguridad y protección quedan contaminados por mezclarse con el maltrato. Además, pese al daño que sufre el niño por culpa del adulto, siempre predominará el vínculo, aunque este sea traumático, ya que vincularse es fundamental para la supervivencia del pequeño. El sistema de apego se activará igualmente, pero tendrá que desarrollar mecanismos de defensa como la sumisión, la idealización o la negación. El niño podrá sentir tristeza o miedo asociado al adulto, pero se sentirá igualmente «protegido» o «cuidado» por él y agradecerá cualquier mínimo gesto de cariño o humanidad por parte de este. Es así como desde pequeños aprendemos no solo a no detectar el maltrato, sino también a normalizarlo en las relaciones con personas que nos quieren y a volver una y otra vez a los lugares donde sufrimos solo porque algún día los llamamos «casa».

Un niño siempre necesitará recurrir a su hogar, aunque este no sea sano para él. Para ejemplificarlo, voy a explicarte un estudio que se hizo con ratoncitos. En este experimento, los investigadores separaron los ratones en dos grupos: el grupo de ratones que se crio en un nido cálido y con comida (un «buen» nido), y el grupo de ratones que se crio en un nido ruidoso y sin apenas alimento (un «mal» nido). A continuación, los investigadores emitían un sonido altamente molesto para observar la respuesta de estos animales y obtener los resultados de que la reacción de ambos grupos de ratones era la misma: independientemente de cómo fuese el nido en el que se habían criado, volvían a él cuando se asustaban. Lo llamativo es que se les habían proporcionado otros espacios más seguros en los que estar, pero, aun así, al asustarse, volvían a casa.

“

Si a un niño lo maltrata quien se supone que debe quererlo, lo que acaba sucediendo es que, desde una edad temprana, normalizará que quien lo quiere le puede hacer daño.

Con nosotros pasa igual: aunque tengamos una familia desestructurada en la que hemos sufrido abusos, seguimos refugiándonos en ella cuando lo necesitamos.

¿Por qué te quedas con esa persona si te hace daño?

¿Por qué quiero permanecer al lado de alguien que sé perfectamente que me hace daño? Pues resulta que no solo amamos y nos vinculamos a personas que nos tratan bien, sino que también lo hacemos con aquellos que nos hacen daño. Es normal que esto nos descoloque y no logremos entenderlo, pero no es tan raro que quieras a alguien que te trata mal.

Los padres aman y cuidan a sus hijos devolviéndoles ese amor y atención que se reflejará dentro de ellos, ayudándoles a construir la idea que se hacen de sí mismos. El adulto que, cuando era un niño, tuvo unos padres que fueron un hogar seguro para él, se siente merecedor de lo mejor, porque eso fue lo que recibió, y será capaz de rechazar lo malo, protegiéndose y cuidándose a sí mismo del mismo modo que sus padres lo protegieron y cuidaron. Sabrá lo que quiere y lo que no y priorizará sus necesidades sin culpa.

Por el contrario, cuando un menor sufre maltrato por parte de su progenitor, genera apegos patológicos, pero apegos igualmente. Por este motivo es frecuente que se sienta más seguro con quien lo maltrata, porque, pese a que puede sentir miedo en ciertos momentos, siempre prevalece el vínculo por mera supervivencia, porque necesita apegarse para desarrollarse. Estos patrones se repiten en la edad adulta.

El **vínculo traumático** hace referencia al que se desarrolla por un apego patológico hacia la figura de un maltratador. Es decir, la relación afectiva que se crea (de forma disfuncional) con alguien que nos hace daño. Porque sí, pese al maltrato, se puede crear una relación afectiva.

Si cuando eras pequeño «aprendiste» a vincularte de forma traumática porque los primeros vínculos que estableciste fueron con personas que te hicieron daño, es posible que a día de hoy sigas haciéndolo de esta forma con amigos, familiares o, sobre todo, parejas.

Es fundamental detectarlo, ya que vincularnos así nos hace muchísimo daño y debemos aprender a autoprotegernos: conocernos bien para poder entender nuestras vulnerabilidades y protegerlas. Te dejo por aquí una lista de las características de este tipo de vínculos:

♡ Llegas a tolerar lo que jamás recomendarías a otra persona que pasara por alto.

♡ Justificas las malas conductas de los demás.

♡ Siempre «estás ahí» para los demás, pase lo que pase, sean como sean, aunque los conozcas poco o nada.

♡ Tienes la esperanza de que las personas que te hacen daño cambien.

♡ Desde fuera nadie entiende por qué sigues en ciertas relaciones.

♡ Te vinculas muy rápido y lo das todo de ti desde el primer momento.

♡ Sigues siendo leal a quienes te hieren.

♡ Das oportunidades infinitas a la gente y te es muy difícil cumplir con la promesa de eliminar a alguien de tu vida de forma indefinida.

♡ Sientes la necesidad de «salvar» a aquellas personas que, aunque no te hayan pedido ayuda, sabes que están mal.

♡ Defiendes, justificas o encubres a quien te trata mal.

♡ Sientes que no hay salida, parece que permanecer ahí es la única opción.

♡ Ayudas a cualquiera, te hiciera lo que te hiciese esa persona en un pasado.

♡ Sigues preguntándote qué tal estarán personas de las que tendrías que haberte desentendido por lo mal que se portaron

contigo.

♡ Buscas la aprobación de personas dañinas para ti.

♡ Parece que sientes la necesidad de vincularte a personas que llevan un cartel en la frente que dice: «Te voy a dar problemas».

♡ Te empeñas en volver a intentar una y otra vez relaciones con personas que ya te demostraron que, siempre que vuelvan a tu vida, te hacen daño.

Si nos identificamos con lo mencionado anteriormente, es importante que nos preguntemos quién fue la primera persona que nos maltrató, quién fue el primer vínculo traumático que desarrollamos. Normalmente es un miembro de nuestra familia o alguien muy cercano que formó parte de las etapas iniciales de nuestro desarrollo.

Una vez identificada esta persona, debemos replantearnos la importancia que tiene el vínculo con ella en nuestra vida actual, ya que quizá sea mejor que no forme parte de nuestra burbuja. Es probable que nos demos cuenta de que, desde esa primera persona, hemos tendido a vincularnos constantemente a otras que demostraban ser potencialmente peligrosas desde el momento en que aparecían en nuestras vidas, y a las que, aun así, les abríamos las puertas de par en par. Hacer esto nos habrá supuesto miles de problemas, pero hemos seguido haciéndolo, como si tuviésemos un «imán». Realmente no, no tenemos ningún imán, a todos se nos acercan personas buenas y malas, pero no todos hemos aprendido a filtrarlas bien.

Imagina un colador rosa con cien agujeros pequeñitos, muy pequeñitos. Ahora piensa en uno azul con otros cien agujeros, pero de todos los tamaños. Imagina que tienes un saco con bolitas de diferentes medidas, pero solo quieres las más pequeñitas. Si echas todas las bolas en ambos coladores, ¿qué pasará? Que en el colador rosa solo entrarán las bolitas que tú quieres y en el azul pasarán todas de forma indiscriminada. ¿Significará esto que el colador azul tiene un imán para las bolas medianas y grandes? No. Significa que filtra menos y entra de

todo. Pues con las personas pasa igual: si filtras mal, te entra de todo.

Estamos expuestos a malas personas porque el mundo está lleno de ellas y no se esconden en ningún sitio en particular, al contrario, se mueven por la vida tan tranquilas y como si no lo fuesen. El problema está en que no todos sabemos detectarlas como peligrosas, a muchos nos resultan familiares porque llevamos toda la vida con algunas de ellas a nuestro lado y las dejamos entrar tranquilamente. Lo peor no es que hayamos normalizado a este tipo de personas, sino que hemos normalizado el sentirnos maltratados a manos de otros. Ese sentimiento desagradable, que a muchos les haría salir corriendo, a nosotros nos puede parecer el pan de cada día. Y ahí está el problema.

Empezar a tener el control de nuestra vida y de nuestras relaciones pasará por comprender que tendemos a vincularnos con estas personas porque no detectamos el peligro a tiempo y, además, tenemos el malestar normalizado.

Cuando era pequeña, hubo una persona que formó parte de mi familia durante unos cuantos años. Durante ese periodo dejé de comer, entre otras cosas, lo que preocupó muchísimo a mis padres, que no entendían qué me pasaba y no hacían más que sufrir y llevarme de médico en médico. Esta persona ejerció sobre mí un maltrato psicológico brutal y me marcó de por vida. No dije prácticamente nada al respecto porque nunca pensé que estuviese mal cómo me trataba. Al final, ella era adulta y yo no, y a lo poco que dije, nadie le prestó atención. Supongo que no me hicieron las preguntas adecuadas para que yo pudiese explicar lo que me sucedía.

Jamás encontraré las palabras, ni el tiempo, ni el espacio para haceros entender lo que fueron para mí los años con ella. Quizá lo que más se le acerca es decir que fue un infierno, pero no por lo que ella hacía (que también), sino por cómo lo viví yo siendo tan solo una niña. El no entender, el culpabilizarme de todo, el creer que era merecedora de ese trato, el pensar que toda mi vida sería así... Fue desesperante e inexplicable. Tampoco comprendía lo que me sucedía a mí: la odiaba, pero no permitía que nadie hablase mal de ella, me daba muchísimo miedo, pero buscaba estar con ella para que me quisiera y diese su

aprobación constantemente...

El día que esta persona dejó de formar parte de mi familia, recuerdo que pensé: «Mi vida empieza hoy». Pero no fue así, porque con los años resultó que ese vínculo que habíamos desarrollado se podía estirar, pero nunca romperse, como un chicle. Ella siguió apareciendo en mi vida de forma intermitente y yo seguí estableciendo relaciones con personas parecidas, sin darme cuenta. Ni me planteaba poner límites, buscaba la aprobación de personas que me trataban mal, perdonaba lo imperdonable, confiaba una y otra vez en quien me había demostrado que no era de fiar, siempre estaba ahí para quien me había hecho daño, adoraba a cualquiera que me mostrase un mínimo de afecto, vivía por y para obtener la aprobación de los demás, cuanto peor me trataba alguien, más necesidad tenía de demostrarle que era válida, etc. Hasta que me di cuenta: cierto perfil de persona me atraía y aterrorizaba a la vez. Cuanto más miedo me daba alguien, cuanto más me imponía, cuanto más pequeña me hacía sentir, más necesidad tenía de demostrarle a esa persona que se equivocaba conmigo y que realmente era «válida». Me vinculaba a gente así esperando que algún día me aprobasen, lo cual nunca sucedía.

Hasta que me di cuenta de que tenía la vida llena de este tipo de personas y corté con todas, absolutamente todas las personas de mi entorno que me hacían daño. Me dio igual quién se enfadase, lo que pensasen, lo que me dijesen. Rompí con todo y en una semana mandé a la mierda a media plantilla.

Desde entonces, mi vida funciona mejor que nunca. Y no solo eso, sino que ahora miro muy bien a quién dejo entrar, y, a la mínima que tengo dudas, me hago caso y me digo que, por el momento, esta persona no entra. ¿Bajo qué pretexto? Me da mala vibra, creo que me puede acabar quitando mi paz mental. Más que suficiente, no necesito más motivos para alejarme de alguien que las sensaciones que me provoca esa persona.

Piensa en una vitrocerámica encendida a tope sobre la que pones la mano y, evidentemente, te quemas y la apartas. ¿Te imaginas que esa sensación de quemazón no fuera suficiente como para apartar la mano?

¿Te imaginas ignorando esa respuesta tan instintiva? «Es que necesito más pruebas para tener claro que esto quema». Pues mira, no, claro que no. No necesito nada más que haberme quemado la mano para saber que tengo que apartarla. No me voy a quedar con la mano aquí para comprobar si con el rato se enfría, si son alucinaciones mías o si me he equivocado, ¿a que no? Pues en cuestión de emociones es lo mismo: yo no necesito más pruebas que lo que me transmite alguien para decidir alejarme de esa persona.

Si alguien te da miedo, te hace daño, te hace sentir inferior o siempre te está generando cualquier tipo de sensación que te incomoda, lo mejor es que te alejes de esa persona. Las emociones están para avisarnos de algo, como el dolor: si algo te quema, apartas la mano. Pues si sientes que alguien te hace daño, te apartas tú.

Protegerse significa hacer caso a cómo nos sentimos y, a la vez, a la razón que nos dice dónde sí y dónde evidentemente no. Si te suele suceder que después de estar con ciertas personas te sientes mal, no te pases días buscando la justificación de por qué, aléjate de esa persona (en la medida de lo posible), toma distancia emocional, y ya después analizarás por qué, pero no te quedes ahí hasta averiguarlo, porque desde dentro a veces es difícil verlo y, mientras, te irás apagando y apagando.

Hazte más caso.

“

Las emociones están para avisarnos de algo, como el dolor: si algo te quema, apartas la mano. Pues si sientes que alguien te hace daño, te apartas tú.

TÚ EN EL PRESENTE

¿Te conoces lo suficiente para saber qué tipo de personas necesitas a tu lado?

¿Sabes bien cómo eres? ¿Te conoces lo suficiente para saber qué necesitas de los demás para que las relaciones con ellos te llenen? Es importante que conozcas tus necesidades porque no quiero que te relaciones con cualquier persona por el mero hecho de que se muestre amable contigo en primera instancia. No quiero que dejes entrar en tu vida a cualquiera que te caiga en gracia.

Quiero que identifiques bien tus necesidades, el tipo de persona que quiere alguien como tú. Hay personas extrovertidas, divertidas, bromistas, radiantes, que destacan, que son maravillosas y seguro que caen bien a muchísima gente, pero quizá a ti no te apetecen. ¿Me explico? Quizá tu prefieres a tu lado a alguien más discreto, más calmado, más tranquilo. O quizá no es lo que tú prefieras, sino lo que tu cuerpo te pide ahora.

Antes, me encantaban las personas así, extrovertidas, habladoras, que eran el centro de atención. Me hacían reír, me divertían, me daban vida e incluso yo era de esta forma. Ahora estoy en otro momento de mi vida. Valoro más la paz, la tranquilidad, la calma. No quiero decir que esas personas no puedan dar paz, quiero decir que ahora no me transmiten lo que yo necesito que alguien me transmita. Lo he pasado muy mal, he sufrido muchísimo en los últimos años y he decidido que ya no quiero que la banda sonora de mi vida sea Avicii, sino más bien la lista de reproducción «Yoga & Meditation» de Spotify. Por eso, me rodeo de personas que sepan hacer sonar esa música.

La vida son etapas y en cada etapa nos puede apetecer algo diferente.

Muchos pacientes me cuentan que se juntan con las mismas personas desde que eran pequeños, pero ya no están en el mismo momento vital y se sienten culpables por no encajar en lo que llevaban encajando toda la vida. Ya no están cómodos ahí porque han evolucionado, cambiado, girado en otro sentido o cogido otro camino. La vida cambia y nosotros también, y por eso las personas fluctúan, porque quien forma parte de determinada etapa quizá ya no encaja en la siguiente. Y no pasa nada, está bien.

“

Ya no quiero que la banda sonora de mi vida sea Avicii, sino más bien la lista de reproducción «Yoga & Meditation» de Spotify. Por eso, me rodeo de personas que sepan hacer sonar esa música.

La amiga que nos parecía muy divertida antes porque nos íbamos de fiesta con ella, volvíamos a las tantas de la madrugada a casa y siempre tenía historias dramáticas que contarnos sobre sus aventuritas quizá ahora nos agota. Nos agota porque queremos estar en casa, con nuestra mantita y otras amigas, hablando sobre cositas de la vida con un café en la mano y pasamos de rollos. Pasamos de rollos que antes nos divertían porque estamos en otro momento vital. Y eso está bien. Y, oye, quizá esto implica que ya no tienes esos famosos «amigos de toda la vida», pero no pasa nada. Está bien, no implica que haya algo malo en ti. No tienes por qué mantener relaciones que se sustentan por costumbre. No tienes que tener amigos de toda la vida, tienes que tener amigos que encajen en tu momento vital actual.

Cambiar y evolucionar está genial, pero, para poder hacerlo bien, tenemos que ir revisando cómo somos ahora, hacia dónde estamos yendo y adónde queremos llegar para rodearnos de las personas y situaciones adecuadas a nuestro momento. Tenemos que ir revisando qué música queremos que suene ahora en nuestra vida.

¿Qué necesita alguien como tú? En función de cómo eres y cómo estás ahora. Conócete lo suficiente para decir «no es el tipo de persona o situación que quiero ahora mismo». Yo tengo amigas a las que aprecio muchísimo, pero con las que ya no comparto momento vital y cuya forma de actuar, relacionarse y reaccionar me genera rechazo. En la adolescencia, lo normal para nosotras era vivir con drama para arriba y drama para abajo y cotilleos por aquí y cotilleos por allá, pero para mí eso tuvo un final. Eso ya no cabe en mi vida. ¿Y qué sucede con estas amigas? Que me siento tranquila hasta que quedo con ellas y veo que todo lo que me cuentan son líos que ya no casan conmigo y que me hacen sentir totalmente fuera de onda. Ellas siguen teniendo un movimiento y un ajetreo en su vida que a mí ya no me apetece. Son personas que hacen sonar una música que a mí ya no me gusta, y me conozco lo suficiente para saber que necesito rodearme de otro tipo de personas.

“

No tienes que tener amigos de toda la vida, tienes que tener amigos que encajen en tu momento vital actual.

Pasa tiempo contigo, a solas. Habla contigo. ¿Cómo estás? ¿Qué ha pasado? ¿Qué te ha sucedido? ¿Qué necesitas ahora? Probablemente no sea lo mismo que necesitabas hace unos años, y eso está bien.

Párate a pensar en aquellas cosas que hacen sentir bien a tu yo de ahora y aquellas que no, presta atención a esas situaciones y personas que al llegar a casa te han dejado con una sensación extraña en el cuerpo. Escúchalo. Escúchate.

¿Qué quiere en su entorno alguien como tú ahora?

¿Y si eres una persona dependiente emocionalmente?

Como hablamos en mi anterior libro *Querida yo: tenemos que hablar*, la dependencia emocional es un patrón psicológico que implica una excesiva necesidad de cariño y atención, junto con un enorme temor a la soledad o al rechazo. Se manifiesta como un gran sufrimiento en las relaciones de pareja por miedo al abandono, baja autoestima e inseguridades, adaptación al otro para agradarle, dificultad para poner límites por miedo a ser rechazado, celos y desconfianza, ansiedad y tristeza, pánico ante la idea de perder a la pareja...

En conclusión, se manifiesta de muchas maneras, pero, al final, se trata de un **miedo consciente o inconsciente a la soledad que nos puede llevar a ser incapaces de abandonar relaciones en las que no se nos está dando lo que necesitamos o incluso en las que se nos está maltratando.** Y sí, he dicho «necesitamos». Ahora me entenderás.

Creo que todos hemos comprendido lo que es la dependencia emocional porque es un concepto que se ha empleado muchísimo últimamente, pero ahora vamos a hablar de lo que no es.

Desde que somos pequeños, creamos vínculos afectivos con nuestros cuidadores para sentirnos seguros y protegidos, es decir, para sobrevivir. No es ninguna tontería, estoy diciendo que necesitamos cariño para poder salir adelante y no exagero ni un poquito.

De hecho, te voy a contar un experimento (bastante cruel) que hizo un psicólogo estadounidense en 1932. Harry Harlow separó a crías de

monos de sus madres para ver cómo reaccionaban, y las metió en una jaula con un biberón lleno y un peluche que simulaba ser un mono adulto (madre), pero que, obviamente, no podía alimentarlos. Los resultados mostraron que los monitos bebés preferían el muñeco que no podía alimentarlos al biberón que sí podía. El experimento fue más lejos (a estas alturas ya me está dando mucha pena explicarlo), y es que hubo monitos a los que dejaron encerrados y privados de su madre hasta la adultez y, cuando los soltaron, nunca lograron relacionarse con el resto de forma adecuada, ni desarrollar la necesidad de reproducirse, y en algunos casos incluso dejaron de comer y beber, y murieron.

No, la necesidad de apego no se origina y finaliza en la infancia, sino que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida. Se inicia en la infancia porque es algo que vamos a necesitar siempre: apego, amor, cariño, atención. ¿Adónde voy con esto? A explicar que es completamente normal necesitar afecto también cuando eres adulto. Que ser una persona madura, funcional y autónoma no es incompatible con querer cariño y atención. Necesitar y exigir atención y cariño no es ser dependiente. Esperar que tu pareja esté ahí cuando no estás bien, que te dé cariño, que te preste atención y que forme parte de tu vida, también en las malas, no es ser dependiente. Pedir a tu pareja que habléis las cosas cuando algo va mal y requerir explicaciones de actos que no comprendes, tampoco. Ni es dependencia emocional que tu pareja haya hecho ciertas cosas que te hagan desconfiar y por eso tengas inseguridades; no confiar en alguien que te ha demostrado que no es de fiar no es dependencia emocional, no vamos a decir que es tu problema la reacción normal a las malas acciones de otro.

Lo que quizá sí sería dependencia emocional es que te quedes en una relación que te hace más mal que bien, pero eso ya habría que valorarlo más en profundidad. En conclusión, que no podemos llamar dependencia emocional a tener necesidades afectivas que cubrir porque eso lo tenemos todos los seres humanos emocionalmente saludables.

Sin embargo, vivimos en una sociedad que aplaude la independencia, la soledad, la autonomía absoluta. ¿Por qué? No es coherente pensar que vamos a desarrollarnos como adultos funcionales sin necesitar a

nadie en nuestra vida. Que queda muy bien, pero que no es real, que no. Que no tenemos por qué ser capaces de poder con todo solos, que el miedo al compromiso tampoco es sano, que tener dificultades para intimar y abrirnos con los demás tampoco nos hará felices, que tratar de cargar con todo hará que algún día reventemos. Y haremos daño a quienes nos quieren, mucho daño.

“

No podemos llamar dependencia emocional a tener necesidades afectivas que cubrir.

No somos personas dependientes por querer cariño y atención. Eso nos hace personas a secas.

Interdependencia: el balance entre dar y recibir

Como el hecho de tener necesidades afectivas no nos convierte en personas dependientes emocionalmente, y lo que es todo lo contrario tampoco es saludable, existe un término medio, que es la **interdependencia.**

La interdependencia consiste en un equilibrio entre lo que ofrecemos y lo que recibimos de los demás en nuestras relaciones. La definen palabras como «reciprocidad», «equidad» o «mutualidad».

¿Cómo es la interdependencia?

♡ Confiamos en las personas a las que nos vinculamos. No nos mostramos distantes o desconfiados y somos conscientes de que tenemos buen criterio y que, si elegimos a esas personas, es porque merecen nuestra confianza (hasta que demuestren lo contrario).

♡ No tenemos problemas en mostrarnos vulnerables ante las personas a las que queremos.

♡ Nuestras relaciones son equilibradas y recíprocas entre lo que damos y lo que recibimos del otro.

♡ Somos capaces de entender el valor que nos aporta estar vinculados a otras personas, pero tenemos los recursos personales suficientes para ponerles límites, y ello nos permite alejarnos cuando nos hacen daño.

Podríamos decir que la interdependencia se resume en dos frases:

1. Hago muchas cosas solo y me valgo por mí mismo, pero habrá situaciones en las que prefiera pedir ayuda.

2. Quiero mucho a las personas de mi entorno, pero, si en algún momento se tornan dañinas para mí, seré capaz de cortar esos vínculos, aunque me duela.

Para ser interdependiente, hace falta cuidar bien de quiénes nos rodeamos. ¿Por qué? Porque para poder confiar en los demás, tienes que asegurarte de que sean de fiar. Para sentirte en calma con tu entorno, primero tienes que asegurarte de que este entorno no sea una tormenta. De ahí la importancia de la selección de personal de la que hablo en mi primer libro, *Querida yo: tenemos que hablar*.

Me sabe muy mal cuando acuden pacientes a terapia con el motivo de consulta de «es que tengo inseguridades y problemas de confianza con mi pareja», y, cuando empiezo a preguntar sobre la relación, aparece un evidente y tremendo historial de mentiras, engaños, infidelidades, *gaslighting*, etc. El problema no es que mi paciente sea desconfiado/a, sino que la(s) persona(s) con la(s) que se relaciona activa(n) todo su sistema de alarma. Un maravilloso sistema de alarma que avisa de que tiene que estar alerta, como es normal. No puedes forzarte a confiar en alguien que te está demostrando constantemente que no es de fiar. Por lo tanto, en estos casos, lo que tengo que trabajar no son los problemas de confianza, sino los motivos por los cuales estas personas permanecen en relaciones ignorando todo el malestar que estas les despiertan.

Pocas cosas generan más malestar que forzarse a confiar en alguien que no es de fiar y acabar culpándose a uno mismo por no conseguirlo. ¿Quién nos ha hecho creer que desconfiar de alguien que nos traiciona es problema nuestro? ¿Quién nos ha hecho pensar que debemos tener la capacidad de perdonar y confiar en cualquiera? Para confiar en alguien, esta persona tiene que ser digna de confianza.

“

Para poder confiar en los demás, primero tienes que asegurarte de que sean de fiar. Para sentirte en calma con tu entorno, primero tienes que asegurarte de que este entorno no sea una tormenta.

Entonces, la primera pregunta es: ¿eres una persona desconfiada o es que el otro no es de fiar?

Aun así, no todo es tan idílico. No todos podemos construirnos como personas perfectamente interdependientes desde el primer momento si no hemos tenido una vida que nos haya permitido relajarnos y no levantar mil muros y mecanismos de defensa, ya sea hacia la dependencia o hacia la independencia.

Estar bien en todos los ámbitos de la vida es difícil, vaya si es difícil. Yo estoy escribiendo un libro hablando de interdependencia y soy una persona bastante dependiente. La vida no me ha permitido otra cosa y no pienso castigarme por ello. Por otro lado, mi pareja es una persona muy diferente a mí porque a su vez la vida no le ha permitido construirse de otra forma. Y, oye, lo hacemos como podemos. Y está bien. Yo soy más dependiente que él, pero nos queremos lo suficiente como para hacer un gran esfuerzo en comprender las heridas y mecanismos de defensa del otro y cuidarlos. Y funciona.

Trabajo muchísimo mi interdependencia (intento hacer actividades sola, me enfrento a mis miedos constantemente, comunico de forma asertiva mis necesidades, no me permito agobiar a los demás, etc.), pero necesito más cariño y seguridad que otras personas y está bien. Repito: no pienso castigarme más por ello. No voy a luchar contra eso, lo que sí voy a hacer es rodearme de personas que sepan cubrir mis necesidades, que en ningún caso son insaciables o descomunales, todo sea dicho.

Necesito cariño y estabilidad porque soy muy sensible y no estoy para trotes a estas alturas ya. Me siento una persona muy blandita (blandita, que no débil, ojo), y está bien serlo, esto solo es un problema cuando estás con personas dañinas, pero, en ese caso, la solución no será que cambies tú, sino que te alejes de ellas y aprendas a protegerte.

Soy muy partidaria de autoeducarnos para ser una mejor versión de nosotros mismos, pero es importante respetar las necesidades de cada uno, y las mías son así, y todo lo que sea diferente a esto me provocará malestar, así que no lo quiero.

Hago todo lo que está en mi mano por no herir a nadie, trabajo

mucho conmigo misma y soy mi mejor versión siempre que puedo, pero también abrazo mis necesidades porque las tengo como resultado de mi historia de vida. No puedo ser perfecta, con todo lo que he vivido sería inhumano pedirme que no tuviese secuelas que me complicasen un poquito la partida, así que las acepto. Las acepto porque lo raro sería no tenerlas y porque luchar contra ellas no me ha aportado nada más que dolor. Si ignoras tus necesidades, acabarás vinculándote a personas que no las tengan en cuenta, igual que no las estás teniendo en cuenta tú.

Así que, siendo consciente de cómo soy, me rodearé de personas que sean capaces de entenderme, respetarme y abrazar mi historia igual que haré yo con la suya, porque si algo he aprendido siendo psicóloga y adentrándome tanto en los demás es que **todos, absolutamente todos, llevamos una carga vital a las espaldas y no hay nada más bonito que rodearte de personas que entiendan la tuya.**

Ponerte límites tú: lo que te permites hacer y lo que no

Todos podemos ser malas personas, egoístas, interesados, traidores. Todos tenemos esa capacidad, quien lo es no tiene algo de lo que los demás carecemos. La diferencia está en esto: ¿nos lo vamos a permitir? ¿Vamos a poder contárnoslo a nosotros mismos si lo hacemos? ¿Dejaremos que nuestro egoísmo, pereza, interés, maldad... decidan? Aquí manda cada uno, pero para nuestra autoestima es importante actuar de forma en que estemos orgullosos de quienes somos, y eso implica poder decirnos la verdad de nuestros actos y de las intenciones que hay detrás de estos.

“

Si ignoras tus necesidades, acabarás vinculándote a personas que no las tengan en cuenta, igual que no las estás teniendo en cuenta tú.

Ponerse límites es, por ejemplo...

♡ Alejarte de personas a las que el daño se lo haces tú.

♡ Evitar que la envidia (por ejemplo) te lleve a actuar en consecuencia.

♡ Exigirte actuar bien, aunque nadie te esté mirando y sepas que no se van a enterar si no lo haces.

♡ Trabajar esas partes de ti que hacen daño a los demás en lugar de decir «es que yo soy así».

♡ Ser claro desde el principio con las intenciones que tienes con alguien, aunque eso suponga perder ciertos beneficios.

Nos llenamos la boca hablando de los límites que ponemos a los demás, pero ¿y a nosotros mismos? Somos responsables de cómo actuamos y no podemos permitirnos el «lujo» de hacer lo que nos venga en gana cuando queramos. Vivimos en comunidad, no estamos solos y bastante mal van las cosas por culpa de aquellos que no lo tienen en cuenta o que, aunque lo tengan en cuenta, les da igual.

El mundo es muy grande y lo que ocupamos en él es un espacio muy pequeño, pero la suma de todos nuestros espacios es lo que lo conforma, por lo tanto, tu parcelita es importante, al igual que la de los demás. Tienes una parcelita en el mundo. Esa parcelita son tus seres queridos, tu casa, los sitios que frecuentas, los viajes que haces, todo lo que tocas, todos los sitios donde estás. Que quizá no puedes cambiar el mundo, pero sí la parcelita que te ha tocado, y de eso se trata, de ser la mejor versión de uno mismo poniendo límites a nuestra parte mala, que también la tenemos.

Todos sentimos emociones desagradables, como, por ejemplo, la envidia. Siempre menciono la envidia porque considero que, junto con la impotencia y los celos, son las emociones que más movilizan y peor nos hacen actuar contra los demás. Para mí y bajo mi criterio, son con

las que más cuidado debemos ir y bajo las que menos decisiones debemos tomar. Volviendo al tema, ¿me voy a permitir a mí misma dejarme llevar, por ejemplo, por la envidia que siento hacia una persona para acabar actuando de forma dañina para ella? No, porque, por mucha envidia que sienta, decido que no quiero ser esa clase de persona. Envidia podemos sentir todos, pero no todos vamos a actuar siguiéndola. Me voy a permitir sentir emociones desagradables, pero no actuar en consecuencia.

Por supuesto que a veces me entran ganas de actuar por interés, de traicionar a alguien en mi propio beneficio, de decir o hacer algo dañino para otra persona por rabia, celos o egoísmo, como a todo el mundo. Pero no, no me voy a permitir a mí misma actuar así. Yo no quiero ser esa clase de persona y no lo voy a ser. Tengo la capacidad de elegir cómo actúo y voy a aprovecharla porque interpongo límites a los demás, pero también a mí.

“

Que quizá no puedes cambiar el mundo, pero sí la parcelita que te ha tocado.

No siempre es fácil. Actuar en contra de lo que sentimos puede ser complicado, sobre todo cuando son emociones desagradables que movilizan tanto, pero vale la pena hacer el inmenso esfuerzo que supone si esas emociones nos llevan a actuar de una forma que no nos hará sentir orgullosos *a posteriori*.

Voy a ponerme seria un momentito (no te me asustes) y te voy a citar una frase de Immanuel Kant (1724-1804), filósofo y científico alemán: «Obra de tal manera que tu conducta pueda convertirse en ley universal». Esta frase me parece de las aportaciones más importantes de la filosofía. Me hizo reflexionar sobre cómo actuaba yo y empecé a preguntarme: «¿Mi forma de actuar podría convertirse en ley universal? ¿Qué pasaría si todo el mundo hiciese lo mismo que hago yo? ¿Cómo sería el mundo si todas las personas actuasen como actúo yo? ¿El mundo iría mejor o peor en ese caso? ¿Soy buena para el mundo?». Sé que parece una comida de tarro tremenda (lo es), pero son preguntas que nos tendríamos que hacer todos.

Antes de actuar de determinada forma, piensa: «¿Qué pasaría si todo el mundo hiciese lo mismo?». Y, a partir de ahí, decides.

La famosa autoestima

Trabajar la autoestima es dificilísimo porque no es algo solo del presente, sino que la hemos ido construyendo con los años y con los daños. Veo cantidad de libros de autoayuda que venden que puedes trabajar tu autoestima pensando más en aquellas cosas buenas que hay en ti, dándoles más valor, no comparándote con los demás, etc. Y, oye, qué fácil es decirlo.

Vamos a hacer una prueba: hazme una lista de todos tus atributos. Piénsalos. Piensa en lo mejor de ti. ¿Ya? Bien. Ahora dime: ¿te sientes mejor que antes de escribirla? Pues no, claro que no. Tú sabes que tus cualidades están ahí, pero ¿qué valor les piensas dar? Si digo que «de buena soy tonta», estoy diciendo que sé que soy buena con la gente, pero que por lo visto no lo valoro lo suficiente como para considerar que, por ser así, merezco lo mismo por parte de los demás hacia mí. Me

puedo considerar una bellísima persona, pero, si no considero que eso es motivo suficiente como para permitirme el lujo de exigir a los demás que me cuiden, no va a servir de nada que sea consciente de ello. La vida cambia mucho cuando aprendes a decir sentir el determinante «yo esto no me lo merezco».

Piensa seriamente en tus atributos, en aquello que te hace especial, porque lo eres. Hay ciertas características de ti que son preciosas, hay cosas que hacen que alguien se te quede mirando y piense: «Qué bella es esta persona». Piensa en ellas. Enuméralas, como te he dicho antes, no va a servir de mucho, pero sí para empezar a darles valor, entendiendo que por poseer estos atributos tienes derecho a exigir ciertas cosas a los demás.

“

Me puedo considerar una bellísima persona, pero, si no considero que eso es motivo suficiente como para permitirme el lujo de exigir a los demás que me cuiden, no va a servir de nada que sea consciente de ello.

No te voy a dar un *tip* para que, de repente, empieces a tener autoestima. Lo que sí voy (vamos) a hacer es, a lo largo de este libro, trabajar ámbitos que van a acabar haciendo que te encuentres mejor contigo misma. O mismo. Aquí somos bienvenidos todos.

Aprovecho que estamos hablando de autoestima para proponerte una actividad que nuestra profesora de psicología educativa nos explicó en la carrera.

♡ Haz una lista de todos los roles que desenvuelves en tu vida, en tu día a día. Por ejemplo: madre, hermana, amiga, jefa de un equipo, hija, empleada, estudiante, cuidadora de una mascota, novia, etc.

♡ Una vez realizada la lista, ponte nota del 1 al 10 en cada rol. Es decir, en función de lo buena que te consideres en cada ámbito, ponte una nota que lo represente. Por ejemplo: como novia me pongo un 9/10 porque soy muy atenta con mi pareja y cuido mucho nuestra relación, pero como estudiante me pongo un 4/10 porque siempre lo dejo todo para el último momento, me esfuerzo poco y no saco las notas que me gustaría.

♡ Una vez hecho, ordena estos ámbitos en función de lo importantes que sean para ti, por ejemplo: arriba del todo pongo «hija» porque mi madre es lo más importante que tengo; a continuación, pongo «jefa» porque mi trabajo es lo segundo más importante de mi vida, etc.

Cuando hayas hecho el ejercicio, observa si los roles en los que más nota te has puesto son los que están arriba del todo en la escala de prioridades. Por ejemplo, si en los primeros puestos he colocado a mi madre porque es lo más importante para mí, pero como hija me he puesto una nota de 5/10 porque le dedico poco tiempo, tendré que revisar esta parte, ya que puede estar afectando (y bastante) a mi autoconcepto.

Este ejercicio a mí me gustó mucho, pero, aun así, he de decir que es

un arma de doble filo para las personas altamente autoexigentes.

¿Estás orgullosa de cómo eres?

La vida se improvisa a ratos, pero no siempre. ¿Te has planteado cómo te gustaría ser? No hablo de ser rico o feliz, hablo de cómo te gustaría ser por dentro a ti, contigo y con los demás. Imagínate que eso se pudiese elegir, que pudieses elaborar un manual de cómo quieres ser: cómo quieres hacer sentir a los demás, cómo quieres que te perciban, cómo quieres que sea tu relación contigo misma... ¿Qué pedirías? Venga, va, vamos a hacer el ejercicio. Pregúntatelo. Elabora un perfil, un perfil de esa persona que te encantaría llegar a ser. Hago una pausita para que pienses.

Bien, y ahora te pregunto: ¿vives intentando acercarte lo máximo posible a esa persona que quieres ser? ¿O más bien te has limitado a actuar sin pensar mucho en cómo son tus conductas y cómo pueden repercutir en la idea que tienes de ti mismo? Porque sí, **tus conductas no solo afectan a los demás, sino que también y, sobre todo, te afectan a ti. Afectan a tu autoestima, a cómo te percibes y al concepto que tienes de ti mismo.**

Todos solemos actuar sin pensar demasiado en nuestras conductas, no actuamos «de forma consciente», sino que más bien lo hacemos en función de cómo nos sentimos en ese momento y sin tener en cuenta cómo afectará a nuestro autoconcepto: sentimos y, sin filtro, actuamos en consecuencia.

Pero no, MEEEC. Error. No todo lo que sientes tiene que salir *pa'fuera*, que luego pasa lo que pasa: pierdes los papeles, tomas malas decisiones, dices cosas de las que te arrepientes... Tenemos que aprender a actuar de forma consciente, tenemos que provocar momentos en los que podamos parar y preguntarnos (ojo, que aquí viene la preguntita de oro): «¿Cómo actuaría ahora mismo la persona que quiero ser?». O, de otro modo: «¿Cómo debo actuar ahora para

después estar orgulloso de mí?».

No solo aplica a cuando nos enfadamos, sino a todas las situaciones, sobre todo a aquellas en las que tenemos que tomar una decisión difícil o actuar de una manera que, pese a ser la correcta, nos cuesta mucho. Por ejemplo, imaginemos que quieres renunciar a un trabajo en el que no estás bien y no sabes cómo hacerlo porque eres conocedora de que a tu jefa no le va a gustar un pelo la noticia. Pregúntate: «¿Cómo actuaría la persona que quiero ser?». Pues, probablemente, esa persona cogería el toro por los cuernos, comunicaría que quiere dejar el trabajo porque no se siente cómoda y agradecería la oportunidad que se le ha dado. La persona que quiero ser sería honesta, diría la verdad y no inventaría excusas o aplazaría el comunicado por miedo, pero no es tan sencillo, ¿verdad? Verdad.

La forma correcta de actuar no suele ser la más fácil, ni muchísimo menos la más cómoda, pero en eso consiste construirse como persona, en echarle valentía y enfrentarnos a la incomodidad de ciertas situaciones para acabar normalizando esta forma de actuar y que nos salga natural. Romper la relación con alguien que te quiere no es fácil, lo fácil es el *ghosting*, desaparecer sin dar ninguna explicación, haciendo borrón y cuenta nueva; pero, en este caso, lo fácil es cobarde. Para actuar bien y con responsabilidad afectiva, hay que tener el valor de entablar una conversación incómoda, aunque no nos guste y no nos apetezca.

Si por no enfrentarte a la incomodidad de actuar correctamente, vives eligiendo la forma más fácil de actuar como *modus operandi* para resolver los conflictos, aunque esta suponga actuar de forma que no te haga sentir orgulloso de ti mismo, será muy difícil que puedas construir una buena autoestima y un buen autoconcepto.

No es fácil, y las primeras veces menos, pero te tienes que agarrar con mucha fuerza a la pregunta de «cómo actuaría esa persona que quieres ser», porque respetar y seguir tus valores es el motivo más importante por el cual actuar de determinada manera. En el momento no, pero después dirás: «Qué orgullosa estoy de cómo actué». Y ahí está el éxito.

Es evidente que al principio va a ser más difícil, porque la forma en la que te sale actuar no suele ser la que elegirías de forma consciente, pero es cuestión de práctica. Quiero que consigas estar orgulloso de ti, de cómo eres, de cómo actúas, de cómo tratas a los demás. Quiero que actúes de forma consciente y que sepas bien qué haces y por qué lo haces; así, cuando llegue el momento de decir «yo no me merezco esto», tu decisión tendrá mucho más sentido: sabes cómo eres, cómo actúas y con qué intención haces las cosas y, por ese motivo, conoces perfectamente lo que mereces y lo que no.

Tratar de que tus conductas vayan acorde a tus valores es una forma de amor propio. Por supuesto que no es lo único necesario para construir una buena autoestima, pero **¿cómo vas a percibirte de forma bonita si no estás orgulloso de ti?**

He conocido a muchas personitas que entraban en bucles autodestructivos, haciendo cosas de las que sabían que se iban a arrepentir, pero aun así las llevaban a cabo para acabar diciendo «no sé por qué hice eso» y volver a hacerlo al poco tiempo.

Actuar sin pensar nos lleva a cometer errores, a arrepentirnos de ciertas cosas, a acabar llegando a la conclusión de que lo hicimos muy mal y tendríamos que haberlo hecho de otra manera... En cambio, si actúas de forma consciente, cuando surjan problemas, mirarás atrás y dirás: «Sé cómo actué, por qué lo hice y con qué intención, y, habiendo actuado de esta forma, merecía X». Esto no te garantiza no meter la pata, más que nada porque no siempre podrás actuar así y no pasa nada, tampoco vamos a pensar que esto es la panacea, que detesto los libros de autoayuda que tratan de hacerte creer que el método que te venden es infalible. No es infalible, que conste en acta.

Así que trata de actuar de forma que te sientas orgulloso de ti mismo hasta que eso te salga de forma natural. O bien, como me dijo a mí una personita muy sabia una vez, *fake it till you make it.* Me contó una historia muy curiosa, y es que las primeras oficinas que alquiló Google estaban numeradas como «edificio 40, 41, 42 y 43» y, sin tener los edificios del 1 al 39, dejaron estos números para que cuando llamasen a empresas, estas se pensasen que había como mínimo treinta y nueve

edificios más. *Fake it till you make it.*

Y bien, ¿cómo actuaría la persona que quieres ser con el problema que tienes actualmente? ¡A pensar!

Respétate

Desde bien pequeñitos, se nos enseña a respetar a las personas con las que interactuamos, sobre todo a los adultos. Se nos inculca el no decir palabrotas, el no hablar mal a los demás, el no insultar, el no hacer determinados comentarios en según qué situaciones, el tener en cuenta cómo puede sentirse quien nos escucha... En conclusión, podríamos decir que se nos enseña a encajar bien socialmente y a tratar con dignidad a los que nos rodean, lo cual está genial, pero ¿y tratarnos así a nosotros mismos dónde queda?

Normalmente, cuando hacemos daño a alguien, a corto o a largo plazo, tiene consecuencias: nos lo recrimina, reacciona con ira o tristeza, la relación se ve deteriorada, nos hace saber que le ha dolido, nos guarda rencor, la persona se va de nuestras vidas, etc. Por eso, y por empatía, vamos con cuidado con cómo tratamos a los demás, porque cuidamos las relaciones que establecemos. De hecho, solemos pensar cómo decir las cosas para no herir a quienes queremos, valoramos qué hacer y qué no hacer, pedimos disculpas, decimos «no quería que te sentase mal» y nos preocupamos por si, a causa de nuestros actos, están enfadados con nosotros.

Sin embargo, por otro lado, cuando se trata del daño que nos hacen los demás o nos hacemos a nosotros mismos, ¿dónde están las consecuencias? No las vemos y por eso creemos que no existen. Permitimos que nos hablen con desprecio, que nos falten al respeto, que nos ignoren, que crucen nuestros límites, que nos griten, que nos dejen de lado, que nos traten mal. También nos permitimos hablarnos mal a nosotros mismos, actuar de formas que no nos enorgullecen, autocastigarnos, criticar muy duramente nuestro físico, denigrarnos para cumplir las expectativas de otras personas, someternos para evitar que nos abandonen personas que no nos merecen, etc. Creemos que

todo esto no tiene consecuencias porque **nadie viene a echarnos en cara lo que nos hacemos a nosotros mismos.** No nos guardamos rencor, no tenemos miedo a «perder la relación», tampoco a deteriorarla, nadie nos recrimina nada y no hay malas reacciones. Parece que el daño que nos hacemos a nosotros mismos y permitimos que nos hagan no tiene mayor trascendencia.

Creemos esto hasta que, un día, surge la pregunta: «¿Cómo pude permitir que me tratasen así?». O sentimos vergüenza de lo que llegamos a humillarnos por alguien. O nos damos cuenta de que el diálogo que tenemos con nosotros mismos está plagado de insultos y faltas de respeto. O nos decimos: «Es que tendría que haberle dicho...». O nos odiamos por los límites que no interpusimos. O nos miramos al espejo y sentimos asco, rechazo, rabia. Parecía que no, que cómo permitíamos que nos tratasen no tenía mayor trascendencia, pero resulta que sí, que todas las consecuencias de eso iban a un sitio directo: la autoestima. Si no nos tratamos con respeto, si no protegemos nuestra dignidad, eso afecta directamente a la autoestima.

Actuar con autorrespeto es valorarse a uno mismo como suficientemente importante y merecedor de consideración para poner límites externos e, incluso, internos. El autorrespeto haría referencia al «actúa de forma en que te sientas orgulloso de ti», pero contigo mismo. Cuando hablamos de autorrespeto, hablamos también de dignidad, de percibirse lo bastante valioso como para exigir respeto al entorno, porque, de esa parte, normalmente, nos olvidamos. Nos olvidamos y pasamos por alto cómo nos hablamos a nosotros mismos y cómo nos tratan los demás al creer que esto no tiene mayor transcendencia, cuando sí la tiene.

Actuar con autorrespeto es:

♡ Decir «no» cuando no queremos hacer algo porque nos respetamos lo suficiente como para dar valor a nuestra voluntad, aunque esto nos suponga cierta incomodidad.

♡ No permitirnos actuar de una forma que no queremos que nos represente como personas: criticar por envidia, buscar hacer daño

por despecho, faltar al respeto al sentir mucha ira, montar una escena en público, etc.

♡ Alejarnos de las personas que nos tratan de una forma que no nos merecemos. Aunque nos duela y sepamos que las vamos a echar de menos porque, por encima de quererlas, nos respetamos.

♡ Poner límites a los demás sobre cómo queremos que nos hablen o traten.

♡ Cambiar el diálogo interno y no normalizar las faltas de respeto, insultos y otros desprecios hacia nosotros mismos.

♡ Obligarnos a hacer cosas en favor de nuestro bienestar, aunque al principio no nos apetezcan.

♡ No elegir la vía fácil de no enfrentar los problemas y huir de tener que tomar decisiones complicadas, sino la vía que realmente represente lo que necesitamos o queremos.

Hace un tiempo supe que tenía que dar una mala noticia a una compañera: por una serie de cosas que no me habían gustado y no encajaban con mi forma de trabajar, tenía que prescindir de ella en el ámbito laboral. De verdad, llegó un punto en el que no sabía si era más difícil para mí darla o para ella recibirla, porque me pasé no sé cuántas noches sin dormir y días con una ansiedad tremenda. Sabía que esto le haría muchísimo daño y que, por varios motivos, le iba a impactar gravemente. Tal era el malestar que sentía y lo preocupada que estaba por cómo ella recibiría esta información que estuve ideando mil alternativas que no tuviesen como resultado decirle que dejaríamos de trabajar juntas. Sin embargo, acabé haciéndome una pregunta: «¿Estas alternativas las estoy pensando por no enfrentarme al malestar o porque realmente las considero opciones viables?». Me di cuenta de que era la primera opción, y me dije: «Pues lo lamento mucho, pero por respeto a mí misma, a lo que yo he sentido y a lo que yo quiero realmente, tengo que tomar la decisión difícil». Y así lo hice. Al final,

¿yo cómo quería verme? ¿Como una persona que, por no enfrentarse a una situación incómoda, deja de lado sus principios personales y profesionales y se decanta por la comodidad, o como una persona que se respeta lo suficiente para obligarse a enfrentarse a una situación tensa para cumplir y respetar sus valores? Pues, evidentemente, la segunda.

El autorrespeto, a veces, supone tomar decisiones difíciles, pero es lo que hay. No podemos pasarnos la vida huyendo de todo lo que nos incomoda. El autorrespeto también es valentía. La valentía de echar a algunas personas de nuestra vida, de poner límites, de decir en voz alta (con respeto, siempre) cosas que preferiríamos callarnos por no enfrentarnos a una situación desagradable. El autorrespeto, a veces, implica echar de menos. También supone aceptar que vamos a tener que lidiar con situaciones incómodas, pero entender que el motivo por el que lo hacemos (respetarnos) vale la pena. Es no hablarnos como no le hablaríamos a alguien a quien consideramos valioso. Es ponerse límites a uno mismo para que nuestros actos no acaben dándonos vergüenza, para no acumular recuerdos de los que arrepentirnos.

El autorrespeto es ser muy consciente de que la imagen que tienes de ti mismo es importantísima para tu salud mental y que tienes que protegerla, aunque esa a veces no sea la vía fácil.

Rutinas y hábitos saludables para ser feliz

Entiendo que haya cosas que nos den mucha pereza o no nos apetezcan, como hacer ejercicio, limpiar y ordenar, sacar la basura, cocinar comida mínimamente elaborada, etc. También entiendo que a veces nos dejemos llevar por esa pereza y no las hagamos: pidamos comida a domicilio, tengamos la casa patas para arriba, echemos el día entero tirados en el sofá, etc. Lo entiendo, pero ¿sabes qué? Que no hay persona que sea feliz dejándose llevar siempre por la pereza de vivir postrada en un sofá veinticuatro horas.

Cuando hacemos ejercicio, el cerebro, de forma natural, libera sustancias químicas que generan placer y bienestar, que son las

endorfinas. Es así como está demostrado que las personas que hacen ejercicio de forma regular presentan un mejor estado anímico y menores índices de depresión y ansiedad. No es algo inventado, es ciencia. Es superior a ti, a mí y a nuestra pereza. Es así. También se libera serotonina, relacionada con la sensación de felicidad y el apetito sexual, y dopamina, relacionada con el placer y la motivación.

«Que sí, que muy bien, pero que me da pereza». Ya, ya lo sé. A mí también. El deporte no me ha gustado en la vida. Odio cansarme. Igual que ordenar, limpiar, sacar la basura, cocinar comida elaborada, etc., pero ya he aprendido la lección de que, cuando no lo hago, no estoy bien, sumada a la de que cuando sí lo hago me siento mucho mejor. Y mi bienestar gana a mi pereza. Por eso siempre digo que **«la disciplina es la forma más pura de amor propio»** (una de mis frases favoritas y mantras), porque no todo lo que es bueno para ti te apetecerá y tendrás que hacerlo igual, deberás tener la capacidad de hacer cosas que no te apetecen por el mero hecho de que son en favor de tu bienestar.

♡ Sal a pasear durante el día mientras escuchas tu pódcast favorito.

♡ Tómate un rato para preparar tu desayuno, comida o cena. O dedica unas horas a cocinar lo que comerás durante la semana para no acabar cayendo en la comida rápida tan a menudo.

♡ Cumple con lo que te propones (alarmas para madrugar, mejorar tu alimentación, hacer ciertas horas de ejercicio a la semana, etc.) y si crees que no lo harás, no te lo prometas a ti mismo. Es preferible que ajustes tus metas para hacerlas más realistas que acostumbrarte a fallarte una y otra vez a ti mismo al no cumplir aquello que dijiste que harías.

♡ Mantente aseado lavando tus dientes, manos, pelo, pies y cuerpo en general. Al igual que debes hacerlo con tu pijama o ropa de cama.

♡ Ve a hacer una clase de yoga o de lo que te apetezca, o ponte un

entreno en YouTube. También puedes probar con deportes nuevos, como, por ejemplo, la escalada, busca un rocódromo y ve con algún amigo (a mí me gusta, sorprendente, pero cierto).

♡ Dedica un rato a jugar con tu(s) mascota(s), preferiblemente si es al aire libre y en contacto con la naturaleza.

♡ Haz una receta de repostería de esas que guardas cuando las ves en redes sociales y nunca haces.

♡ Haz estiramientos (puedes ponerte un vídeo que te ayude a realizarlos si no sabes cómo).

♡ Aprende a hacer ganchillo. Puede parecer broma, pero no lo es y entretiene mucho. Toda actividad que, tras realizarla, te ofrezca un resultado tangible es muy reconfortante.

♡ Queda con algunos amigos para jugar a juegos de mesa. Puede sonar clásico, pero te prometo que hay vida más allá de la oca, el Monopoly y el parchís. Actualmente existen juegos divertidísimos: Catán, Dixit, Código Secreto (también hay una versión para parejas que es divertidísima), Virus, la Polilla Mentirosa, Hombres Lobo de Castronegro, Risk, Jungle Speed, Bang, etc.

♡ Mantén tu casa ordenada y limpia, dedica tiempo a tener aseado y organizado tu entorno.

♡ Haz una lista de todo lo que tienes pendiente y ve tachando hasta que te queden poquitas cosas por hacer. Evita procrastinar tanto como puedas.

♡ Descubre hobbies nuevos: hacer velas caseras o jabones (a mí me encanta), pintar mandalas (también me gusta mucho), dibujar, usar las acuarelas, montar puzles, hacer cerámica (es maravilloso ver el resultado), elaborar postres, restaurar muebles viejos... También puedes apuntarte a talleres, claro. ¡Ah! Y no tengas miedo de hacerlo sola, recuerda lo que hablamos sobre este tema en mi libro anterior.

♡ Practica el autocuidado: crea tus rutinas faciales, ponte crema corporal, usa desodorante y perfume, elige tus jabones favoritos, hazte la manicura y pedicura, ponte mascarillas de vez en cuando... Cuida de tu cuerpo. Tu cuerpo es tu casa.

♡ Pasa tiempo a la luz natural, al sol. Esto te ayudará mucho a mejorar tu estado anímico. Y si es en contacto con la naturaleza, mejor. Puedes sentarte un ratito al sol mientras te tomas un refresco, té, café...

♡ Decora tu entorno tan a tu gusto como puedas. Da igual si es tu habitación, tu despacho o la casa entera. Hazlo tuyo y siéntete cómoda en él.

Recuerda: **la pereza y el no hacer nada nunca te llevarán a estar satisfecho contigo mismo y feliz, la disciplina sí.** Permítete días de no hacer nada, pero que no sean la mayoría. Ni siquiera la mitad.

Las ganas de hacer cosas empiezan haciéndolas.

TÚ Y LOS DEMÁS

LAS PERSONAS DE TU PASADO

Personas que no y personas que nunca más

De las personas aprendemos muchas cosas a lo largo de la vida, probablemente son la mayor fuente de aprendizaje con la que contamos con el paso de los años: nuestras relaciones. De hecho, estaremos de acuerdo en que cambiamos y evolucionamos mucho en función de lo que vamos descubriendo al relacionarnos con otros, para bien y para mal.

Tanto es así que hay personas que te enseñan que sí, personas que te enseñan que no y personas que te enseñan que nunca más. Las personas que te enseñan que sí son esas que, como decíamos antes, saben hacer sonar la banda sonora que quieres que se escuche ahora en tu vida. Por otro lado, las personas que no son aquellas que han sido un «sí», pero ha sucedido algo que os ha hecho separaros, tomar caminos diferentes y decidir que más adelante ya se verá, aunque por ahora no.

En tercer lugar, están las personas que te enseñan que nunca más. Las personas que nunca más son aquellas que te demostraron que no varias veces, y te empeñaste en que volvieran a formar parte de tu vida cada vez que aparecían; esas que, cada vez que vuelven, tienes que pedirte perdón a ti misma por dejarlas entrar. Son a las que les abres la puerta con alivio por verlas volver, pero sabiendo lo que van a hacer cuando lleven un tiempo formando parte de tu vida otra vez.

Las personas que nunca más son personas que te han hecho daño en varias ocasiones y que cada vez que vuelven traen consigo problemas, dramas y discusiones. Son personas que los primeros días que están en tu parcelita todo va bien, pero que, al poco tiempo, empiezan a pudrirte las flores que llevabas tiempo sembrando y regando con todo el cariño del mundo. Las pisotean, las arrancan, plantan sus cactus y te

dicen que tu jardín está más bonito ahora. Al tiempo, se marchan y te dejan el trabajo de volver a arreglarlo todo.

Pues déjame decirte que amor propio también es armarte de valor y cerrar la puerta a las personas que te han demostrado que nunca más. Amor propio es aguantar el dolor de decir «aquí ya no» a alguien a quien te encantaría decirle que sí, pero que sabes que no es buena idea. Y te sabrá mal, claro que te sabrá mal. Claro que tendrás ganas de dejarle entrar y de divertirte ese ratito de felicidad que siempre trae consigo, pero lo que te apetece no siempre es lo mejor para ti.

Hay personas que, aunque duela, ya no, cariño. Que te han demostrado suficientes veces que no como para que puedas llamarlas «personas que nunca más». Hay veces que el daño ya fue suficiente, que hasta aquí. Que no es verdad eso de que duele más la ausencia que el error. Hay personas con las que vale más la pena pasar la abstinencia de echarlas de menos un tiempo que cargar con el daño que te hacen cada vez que las dejas volver a tu vida.

Cuando algo nos hace daño, queremos que nos deje de doler y que lo haga ya, pero, lamentablemente, no se puede. Por ese motivo, por no soportar el dolor de una pérdida, acabamos permitiendo que entren de nuevo a nuestra vida personas que nos han demostrado por activa y por pasiva que nunca más. La verdad es que para el dolor emocional no hay ibuprofeno, y quien lo haya pasado realmente mal sabrá de lo que hablo, porque seguro que no soy la única que ha deseado y rezado para que hubiese un medicamento que calmara el dolor de tipo emocional. Lamentablemente, hay veces en las que, para dejar de sufrir, hay que sufrir primero y entender que echar de menos no significa tener que volver, significa haber amado. Y nada más. No podemos dejar regresar a nuestra vida a todas las personas que nos hicieron daño solo por añorarlas. A veces, hay que aguantar el dolor de echar de menos a ciertas personas durante un tiempo para que sus idas y venidas no nos duelan toda la vida.

“

Hay personas con las que vale más la pena pasar la abstinencia de echarlas de menos un tiempo que cargar con el daño que te hacen cada vez que las dejas volver a tu vida.

Las personas de un perfil psicópata-narcisista

Considero fundamental hablar de este perfil de persona por la cantidad de veces que nos lo cruzamos en la vida sin saber identificarlo como tal, lo cual me parece importante para poder protegernos y alejarnos a tiempo.

La persona del perfil psicópata-narcisista suele estar dotada de una imagen pública impecable, pareciendo una persona encantadora, sociable y muy inteligente, pero su forma de relacionarse es desde el interés y el egoísmo absoluto, y busca sacar partido de los demás a toda costa y cueste lo que cueste.

Tenemos la mala costumbre de creer que todas las personas nos movemos en los mismos parámetros de honradez, bondad, moralidad... Pensamos que todos actuamos conforme a los mismos estándares de ética. Tanto es así que, cuando alguien se sale de lo que consideramos éticamente correcto, enseguida corremos a buscar los motivos por los cuales ha actuado de esta forma y pensamos en qué podría sucedernos a nosotros para que nos comportásemos de esa misma manera y, cuando no los encontramos porque no entra en nuestros esquemas mentales, decimos «no me entra en la cabeza» o «esta persona está enferma». Pero no, no necesariamente quien actúa con maldad está enfermo. De hecho, cuando hablamos del perfil psicópata-narcisista, no estamos hablando de hacer un diagnóstico a alguien, para eso hay que ser un especialista y evaluarlo en profundidad, estamos hablando de un perfil de personalidad.

“

Echar de menos no significa tener que volver, significa haber amado. Y nada más.

La maldad pura existe. Y sí, yo también soy de pensar que los demás son de determinada manera por un motivo, pero eso ya no me lleva a justificar todas sus conductas. Haber tenido una vida complicada no te da derecho a complicársela a los demás. Una dramática historia de vida no justifica que, siendo dueño de tus actos, tomes decisiones que hagan daño al resto. Y sí, este perfil de persona sabe perfectamente lo que hace, por qué lo hace y cuál será el resultado. Lo que pasa es que le da igual. Por este motivo no hay que obcecarse en buscarle la motivación a sus conductas más allá que la del beneficio propio y, sin embargo, nos obcecamos.

“

Haber tenido una vida complicada no te da derecho a complicársela a los demás.

Nos obsesionamos con entender sus conductas y buscar sus motivaciones, tratando de empatizar con su situación, como si actuasen bajo nuestras premisas. Buscar explicación a la conducta de los demás, cuando esas personas no tienen nada que ver con nosotros, nos hace caer en bucles interminables. Bucles eternos de preguntas a las que nunca encontraremos respuesta: «¿Por qué me hizo eso? ¿Cómo pudo no sentirse culpable? ¿En ningún momento le di pena? ¡No me entra en la cabeza que alguien pueda actuar así porque sí y luego dormir tranquilo por las noches!». Hay personas que tienen conductas que jamás jamás jamás tendrán sentido a través de nuestra forma de entender el mundo y las relaciones, y un ejemplo de ello son las personas con un perfil psicópata-narcisista, a las que, por mucho que lo intentemos, no llegaremos a comprender, porque la forma en la que está estructurada su mente es muy distinta a la nuestra.

No podemos querer encontrar una explicación a las conductas de todas las personas del mundo empleando únicamente nuestros **esquemas mentales.** No todos tenemos los mismos patrones de pensamiento y hay que aprender a vivir con la sensación de que «es que no me entra en la cabeza que haya actuado así». No, no te entra en la cabeza porque no es una acción que haya salido de ti, de alguien con tus valores y principios, tu forma de ser, actuar y pensar. Es una conducta que ha salido de alguien totalmente distinto, con unos esquemas mentales propios y una forma de entender el mundo muy diferente a la tuya.

> Nuestros esquemas mentales son nuestros patrones de pensamiento, nuestra forma de pensar y de ver el mundo. Son la manera en la que interpretamos la realidad.

La forma de actuar y pensar propia del perfil psicópata-narcisista se va a escapar de nuestros esquemas mentales, no vamos a saber por dónde cogerla, pero eso es un motivo para alejarse. Si hay alguien que

no encaja en tus esquemas mentales y te daña, ese es un enorme motivo para marcar distancia.

Te voy a dejar algunas características para reconocer a este tipo de personas, pero, si te interesa mucho el tema, te recomiendo los libros de Iñaki Piñuel.

♡ Personas con un encanto superficial, con una tendencia a parecer suavemente atractivas, encantadoras y naturales. Sin embargo, este encanto no representa la realidad de su persona.

♡ De repente, sois almas gemelas y parece que estáis hechos el uno para el otro. No sabes dónde se ha escondido todo este tiempo y cómo puede ser que no tengan a otra persona a su lado con lo maravillosos que son.

♡ Con el tiempo te das cuenta de que te culpan de errores que son de su responsabilidad e ignoran toda culpabilidad propia.

♡ Puede que pidan disculpas si lo ven necesario para sacar un beneficio, pero se puede observar una ausencia absoluta de remordimientos cuando hacen daño. De hecho, hieren a los demás, en parte, porque no se sienten mal después.

♡ Te irás topando con mentiras continuamente. Mentiras que defenderán a muerte hasta el punto de que te puede dar la sensación de que se las están creyendo.

♡ Sea como sea, siempre resultan ser las pobres víctimas de las historias que te cuentan.

♡ Con el tiempo te das cuenta de que tienen doble cara, como dos personalidades.

♡ Hay momentos en los que ves en él o ella una mirada vacía, fría, sin remordimientos. Algo así como una mirada perdida.

♡ Son personas que, cuando las haces enfadar o las conoces en profundidad, muestran su arrogancia, orgullo, soberbia,

dominancia e incluso rabia, ira y agresividad cuando no se salen con la suya.

♡ Te sorprenderá la capacidad que tienen para no empatizar y no conectar con tus emociones por mucho que las manifiestes.

♡ Si pueden, adoptan un estilo de vida parasitario, de manera que intentarán obtener todo lo que puedan de los demás.

♡ A la hora de manifestar su tristeza (si lo hacen), aparecen las lágrimas de cocodrilo y las escenas teatrales.

♡ Cuentan con una tremenda habilidad de manipulación para que los demás hagan lo que ellos quieren. Suelen ser muy buenos en la persuasión.

♡ Verás que pueden llegar a hacer cualquier cosa sin sentir ningún tipo de compasión, y te llevarán a preguntarte cosas como «¿En ningún momento pensó "pobrecita, no voy a hacerle esto"?».

♡ Te costará mucho entender que actúen de semejante forma a sabiendas de lo que hacen, pero son absolutamente conscientes del daño que causan. Lo que pasa es que les da igual.

Cuando estás dentro de una relación con este tipo de personas, es difícil ver todos estos rasgos sin que trates de justificarlos. Son personas a las que puedes querer, porque sí, también podemos cogerle muchísimo cariño a una mala persona. Es precisamente por esta dificultad para detectarlas cuando ya forman parte de tu vida que tienes que prestar mucha atención a cómo te hacen sentir, porque eso no engaña. Las emociones son un sistema de alarma maravilloso y nos avisan de cositas de las que nosotros no nos damos cuenta, pero nuestro cuerpo sí. De hecho, si no escuchas a tu cuerpo, este empezará a gritar hasta que te encuentres lo suficientemente mal como para no poder ignorarlo.

Entonces, ¿cómo puede hacerte sentir alguien con este perfil? ¿Cómo puede que se esté desarrollando vuestra relación? ¿Cuáles son las señales de alarma?

♡ A pesar del daño que te hace, te sorprendes perdonando, excusando e ignorando sus actuaciones.

“

Si no escuchas a tu cuerpo, este empezará a gritar hasta que te encuentres lo suficientemente mal como para no poder ignorarlo.

♡ Te demuestra que es capaz de pasar a otra cosa e ignorarte sin ningún miramiento.

♡ En casos de pareja, al principio te seduce con muchísima intensidad, te bombardea con su amor (*lovebombing*) y eso te hace bajar la guardia y confiar, pero repentinamente se vuelve desinteresado y frío.

♡ Te acusa de ser demasiado dependiente y demandante cuando exiges un mínimo de atención o cariño.

♡ Hace comentarios despectivos sobre ti, o que parecen no ser despectivos pero te duelen. Cuando te quejas, recibes un «es que eres demasiado sensible» o comentarios semejantes.

♡ Se hace un hueco en tus círculos sociales y se dota de una imagen impecable y positiva ante todas las personas importantes para ti.

♡ Al principio, alaba lo buena persona que eres en comparación con el resto de la gente malvada con la que ha tenido la mala suerte de cruzarse, pero después utiliza las comparaciones en tu contra. A veces puede que lo haga de forma sutil, exaltando cualidades de otras personas que tú no tienes y querría que tuvieras.

♡ Miente constantemente y es capaz de inventar nuevas mentiras de forma improvisada. Si, por el motivo que sea, se le pilla una mentira, se inventará otra más gorda para tapar la anterior y te desconcertará porque serás incapaz de creer que alguien pueda llegar a engañar de esta manera.

♡ Busca provocarte inseguridades mientras finge inocencia y desconocimiento sobre las consecuencias que tiene esto sobre ti.

♡ Si es tu pareja, se jacta y presume de que otras personas van detrás de él o ella, pero a la vez te dice que no tienes por qué preocuparte y, si lo haces, te acusará de desconfiado/a o posesivo/

a.

♡ Puede fingir emocionalidad, porque para manipularte necesita que creas que siente y que padece, pero realmente carece de sentimientos reales, ya que, de tenerlos, no actuaría de esa forma.

♡ Llega un punto en el que parece que solo tú ves esa cara de él o ella, el resto cree que es maravilloso/a. Puede que te preguntes si eres la única que se da cuenta de su verdadera personalidad.

♡ Te sorprendes teniendo que explicarle conceptos básicos de lo que significa la sinceridad, honestidad, lealtad, confianza, fidelidad o respeto. La ética y la moral brillan por su ausencia.

♡ Se focaliza en tus errores y olvida los suyos hasta el punto de que puedes encontrarte pidiendo disculpas por algo que es responsable.

♡ Adapta su personalidad e incluso sus intereses al tipo de audiencia que tiene delante. Se amolda a los demás de forma camaleónica.

♡ Niega la evidencia, aunque la tenga delante. No tiene vergüenza a la hora de negar rotundamente algo que obviamente es cierto, por muchas pruebas que existan.

♡ Te puede llegar a hacer dudar de ti misma y de tu cordura. No será de extrañar que te preguntes cosas como: «¿Me estaré volviendo loca?».

Suelen acabar marchándose de tu vida cuando ya no les interesas porque ya han obtenido lo que querían de ti, y entonces salen en busca de una nueva víctima a la que hacerle lo mismo.

Detectar a estas personas es complicado porque en un principio pueden parecer seres maravillosos, pero, en cuanto empieces a hacerte preguntas sobre si alguien te está tratando mal, debes ponerte alerta: cuando alguien te trata bien, no sueles preguntarte estas cosas. Hazte

más caso.

Las personas potencialmente peligrosas

Llamemos *red flags* a esas señales que, sin querer o queriendo, nos dan los demás en primera instancia cuando los conocemos acerca de qué atributos suyos pueden acabar siendo dañinos para nosotros. No tiene por qué ser algo gravísimo, ni algo que afecte a cualquiera, basta con que nos afecte a nosotros mismos. Se trata de aquellas cosas que a ti, a ti como persona individual, en función de cómo eres tú, te harían daño o, simplemente, no te interesan porque no encajan con tus valores, planes, ganas, necesidades, etc.

Cuando conocemos a alguien podemos elegir desconfiar, confiar o un punto intermedio. Siempre seré partidaria del punto intermedio, de que los primeros contactos con los demás nos ayuden a identificar si esa persona podría formar parte de nuestra vida o no. No es tan complicado, detectarlo no es difícil, lo difícil es saber actuar en consecuencia a la detección. Eso es lo verdaderamente complicado, sobre todo cuando tiendes a establecer vínculos con cualquier persona que se muestra mínimamente amable contigo.

De quién te rodeas afecta a cómo te sientes y por eso es tan importante proteger tu parcelita. En mi parcelita existe algo que se llama las personas *ppp* (*personas potencialmente peligrosas*) y hace referencia a esa clase de persona cuyos rasgos de personalidad, por un motivo u otro, yo considero que pueden afectarme para mal. Esto se ve muy rápido, consiste simplemente en observar cómo te hace sentir esa persona cuando estás con ella y hacerte caso. Esa es la parte más importante. Hacer caso a cómo te estás sintiendo cuando estás con esa persona y, sobre todo, que ese sentimiento te ayude a tomar una decisión sobre si permitirás a esa persona entrar en tu vida o no. Porque sí, eso es una decisión y eres tú quien la va a tomar.

Que alguien sea una persona potencialmente peligrosa para ti no significa que lo sea para todo el mundo, significa que a ti, por cómo eres, no te va bien. Y eso lo vas a tener que respetar. Tendrás que

aprender a respetar cómo te hacen sentir los demás porque es algo que no puedes controlar. Que alguien sea amable contigo no significa que merezca formar parte de tu vida, así que presta atención a las señales que te da tu cuerpo cuando conoces a alguien y hazles caso. Recuerda que puedes llevarte bien con alguien, pero no permitirle formar parte de tu vida, y eso se resume en ser amable y agradable, pero no brindarle información sensible para ti.

En mi opinión, lo verdaderamente importante con las personas potencialmente peligrosas es tenerlas detectadas desde el primer momento para que, al mínimo indicio de que puedan hacerte daño, tomes una distancia prudencial. Estas personas pueden ser compañeros de trabajo, amigos de tu pareja, familiares, vecinos, amigos de amigos... Y sí, puede que no te quede otro remedio que seguir aguantándolas en ciertos ámbitos de tu vida, pero siempre con una distancia emocional que te proteja.

Cuando el problema es tu familia

Cuando quien te hiere es un miembro de tu familia, duele el doble. Duele porque te hacen daño, pero, sobre todo, porque son las únicas personas del mundo que se da por hecho que no deberían hacértelo. Y te lo hacen. Vaya que te lo hacen.

Una vez leí que la palabra «familia» siempre ha tenido una connotación positiva totalmente desajustada a la realidad, y que debería estar connotada como algo neutro, igual que el trabajo, porque las hay buenas y malas. De hecho, en muchas ocasiones, la familia es la primera fuente de problemas con la que nos encontramos en la vida. Tener consanguinidad con alguien no te protege de que esa persona te haga daño, todo dependerá de cómo sea esta. De la misma manera que tener parentesco con alguien tampoco te otorga a ti el derecho de exceder sus límites porque sabes que siempre estará ahí para ti, ojo.

Podemos tomarnos la familia como el primer grupo de personas que forman parte de nuestra vida, como si fueran las que se nos colocan a modo de bienvenida, pero no necesariamente con las que sigamos

construyendo nuestro caminito. En determinados casos, estas personas que nos pone la vida «de bienvenida» nos salen rana y son una tremenda carga hasta que nos damos cuenta de que estaremos mejor sin ellas y nos vemos obligados a tomar la dificilísima decisión de reducir contacto o, incluso, cortar vínculos. Hay veces que la vida nos coloca a unos familiares, como si con ella no fuera la cosa, soltándonos un «ale, *pa'ti*, tú te apañas» y sentándose a comer palomitas a ver qué narices hacemos con ellos y cómo nos lo montamos con semejante percal. «Qué bonita la vida, a veces eres su niño, a veces enemigo», decía Dani Martín. Y, bueno, una hace lo que puede hasta que un día se da cuenta de que o dice «hasta aquí» o no sale a flote.

Tendremos que decidir qué hacemos con los miembros de nuestra familia que cruzan nuestros límites constantemente y nos hacen más mal que bien, y puede que tengamos que tomar la difícil decisión de cortar vínculos con nuestras personas de bienvenida, pero será una de las tantas decisiones complicadas que nos depara la vida y «nada más». La familia puede ser algo maravilloso, pero como también puede ser todo lo contrario y convertirse en algo terrible, está bien entenderla como las personas que nos ha colocado la vida para que nos apañemos como podamos hasta que tomemos una decisión sobre qué hacer con ellas.

“

Una hace lo que puede hasta que un día se da cuenta de que o dice «hasta aquí» o no sale a flote.

¿Recuerdas que más arriba te contaba que hubo un momento de mi vida en el que me harté y mandé a la mierda a media plantilla? Pues la mayor parte de los miembros de esa plantilla eran familiares. Miembros de mi familia a los que quería (y quiero) muchísimo, pero a los que les perdonaba faltas de respeto y acciones que no perdonaría a nadie jamás, solo por el hecho de ser de mi familia. Recordé que mi padre se pasó la vida ejerciendo el rol de salvador con estas mismas personas, intentando solucionar los constantes problemas en los que se metían y sufriendo las consecuencias de ello, y decidí que ese era un rol que yo no iba a heredar. Me quedo con muchas cosas de la forma de ser de mi padre, que era maravilloso, pero no con la obligación de llevar a cuestas las malas decisiones de los demás como si fuesen las mías propias. Y duele, claro que duele. Duele porque ha habido momentos divertidísimos, llenos de alegría y de cariño, porque no todo ha sido malo, pero tratar de salvar una relación basándonos únicamente en lo bueno que nos aportó un día, cuando ya hace tiempo que nos hace daño, es insostenible. También es insostenible soportar sin límites el daño que nos hace alguien por el mero hecho de que son nuestras personas de bienvenida.

Así que sí, duele, pero la paz que tengo ahora vale todo lo que perdí. Aprendí que nadie tiene por qué ser para toda la vida, ni la familia.

“

La paz que tengo ahora vale todo lo que perdí.

LAS PERSONAS DE TU PRESENTE

La manía de dejar volver a alguien que no te trata bien

Hay muchísimas personas que, a lo largo de nuestra vida, nos van a tratar mal. Algunos serán los malos de nuestra película y, para otros, seremos nosotros los villanos de la suya. No pasa nada, así es la vida. Es imposible ser el bueno de todas las historias.

Sin embargo, más allá de si hemos sido la víctima o el verdugo, lo cual es otro tema, hay que saber cortar lazos con aquellas personas que nos han hecho daño. Cortar lazos es eliminarlas de forma definitiva hasta el punto de que no busquemos retomar contacto con ellas años después o vivamos preguntándonos cómo estarán.

Valora si te identificas con los puntos que voy a exponer a continuación...

♡ Aún te preguntas cómo estará y qué será de una persona que, si te paras a pensar, te hizo daño, hace tiempo que está fuera de tu vida y con cómo se portó contigo dejó más que claro que no merecía dicha preocupación.

♡ Continúas buscando contacto con personas dañinas cuando sabes de sobra que solo traen cosas malas a tu vida porque es lo que hacen cada vez que vuelven.

♡ Sigues acudiendo al rescate y a brindar ayuda a personas que te han demostrado no merecerla porque tú «siempre estarás ahí para lo que necesiten, pase lo que pase».

♡ Intentas desesperadamente y con mucho ímpetu arreglar relaciones (familiares, amorosas, de amistad...) cuando es evidente

que son insalvables.

♡ Persistes en convencerlos, explicarles y hacerlos entrar en razón sobre cómo sus actos te afectaron en busca de una disculpa o un mínimo de empatía.

♡ Justificas, tapas y encubres el daño que te han hecho con excusas como «estaba pasando una mala época», «su infancia fue complicada», etc.

La lealtad a quien te hace daño es la deslealtad hacia ti. Fíjate en cómo te molesta que un ser querido tuyo se lleve bien con alguien que te destrozó, que te hizo muchísimo daño. Te lo tomas como una traición: «No puedo entender que, si me quieres, puedas llevarte bien con alguien que me hizo tanto daño», pero ¿qué haces cuando es contigo mismo? ¿Con cuántas personas que te han demostrado que nunca más, tú has vuelto a retomar el contacto? No digo que no haya que perdonar nunca, pero sí que hay personas a las que hay que prohibirles volver y, si necesitan ayuda, que las ayude otro.

Qué daño ha hecho el concepto de incondicionalidad. No tenemos por qué ser incondicionales con todo el mundo. Qué horror la frase de «pase lo que pase, estaré ahí para ti». Pues no, pase lo que pase yo no voy a estar ahí. Si tú te portas mal conmigo, si tú me haces daño, me traes problemas, me metes en marrones, me quitas mi paz, yo no voy a estar ahí. Voy a estar ahí para las personas que me quieren, que me cuidan y que valoran mi presencia en sus vidas, pero si tú te has portado fatal conmigo y, algún día, necesitas ayuda, que te ayude otro. Que un amigo tuyo te diga que siempre estás ahí para cuando te necesita es un halago, pero que alguien que constantemente te hace daño te diga: «Gracias por estar ahí siempre que lo necesito, pese a todo», no.

Cuando tenía unos dieciséis añitos, conocí a un chico que se convirtió en un gran amigo para mí. Se hacía querer, nos divertíamos juntos y me gustaba muchísimo tenerlo en mi vida. Sin embargo, tenía tendencia a provocar discusiones tremendas cada dos por tres y

meterme en problemas con terceras personas.

Yo veía cómo la gente de su alrededor se iba alejando, cómo cambiaba de grupo de amigos con muchísima frecuencia y la gente acababa cansada de él. El motivo por el cual pasaba esto yo lo sabía: era muy simpático, pero, no sé cómo, siempre acababa metiéndote en algún problema, haciéndote alguna jugarreta y, por mucho cariño que le tuvieras (porque la verdad es que era una persona divertidísima), tarde o temprano, por A o por B, salías mal parado por estar a su lado. Parecía que buscaba enfadarse, buscaba discutir, desaparecer y volver al tiempo como si nada hubiera pasado.

Como resultado, tras una época genial y muy entretenida, caía una discusión y pasábamos meses sin hablarnos hasta que, un día, de repente, decidía volver y yo siempre estaba ahí para cuando eso sucediera. Cada vez que volvía me hacía ilusión porque le tenía mucho cariño, pero sabía que tarde o temprano acabaría pasando lo mismo porque él era así y llevaba años demostrándomelo. Tanto era el cariño que le tenía que pensaba: «Sé cómo va a acabar esto, pero, bueno, él es así y así tengo que quererle». Pero no. Tras unos siete años de idas y venidas, decidí que hasta aquí. Hasta aquí porque yo no me merezco que me metas en problemas cada dos por tres, ni acabar enredada en tus rollos, discusiones y tonterías.

No vale de nada que yo considere que soy una buena persona y amiga si no sé darle el valor que eso realmente tiene: soy lo suficientemente buena como para exigir que los demás también lo sean conmigo. *De tan buena que soy, soy tonta*. De tan buena que soy, soy merecedora de lo mejor que me puedan aportar los demás.

Por muchas veces que esta persona trate de volver a mi vida y por muchas ganas que tenga yo de darle un abrazo cuando lo haga, por respeto a mí, se va a encontrar siempre con la misma respuesta: «Ya no», porque, aunque nos duela, hay personas a las que debemos aprender a decirles: «Esta vez ya no, lo siento».

No podemos ser incondicionales para todo el mundo y pase lo que pase. Ser así nos asegura fallarnos una y otra vez. Nuestra empatía ha de tener límites, no puede ser infinita.

Las personas debemos ser conscientes de que, si nos portamos mal con los demás, podemos perderlos. Por eso, debemos aprender a regularnos, a tener en cuenta los sentimientos ajenos, a actuar con responsabilidad afectiva y mantener a raya a nuestro monstruito interior. No podemos actuar como nos venga en gana o decir lo primero que se nos pase por la cabeza sin tener en cuenta nada más que lo que nos apetece en ese momento, y, si lo hacemos, tenemos que ser conscientes de que existe la posibilidad de perder a las personas que nos rodean porque estarán en su pleno derecho de alejarse de nosotros.

Pues los demás deben ser conscientes de lo mismo con nosotros: pueden perdernos.

Se acabó el conformarse con un mínimo

Qué mal nos hemos acostumbrado a la frase de «me conformo con un mínimo de...» respeto, cariño, atención, empatía. ¿En qué momento hemos normalizado que con un mínimo vamos a estar bien? **Un mínimo de algo que necesitamos en medidas normales o abundantes nunca va a hacernos sentir bien, sino que nos va a mantener en una sensación de sed constante.** Imagínate que tienes sed y te dan un sorbito de agua, ¿eso te va a calmar la sed? No. Entiendo que, si tienes mucha necesidad de beber agua, digas: «Me conformo con un trago de agua», pero realmente sabes que no es verdad, que, cuando pasen unos minutos, tu cuerpo va a seguir necesitando agua porque ya no hablo de ti, hablo de tu cuerpo. Pues pasa lo mismo con la atención, el cariño, el respeto, la empatía, la comprensión, la validación, etc. Exactamente lo mismo: no puedes conformarte con un mínimo de lo que necesitas porque entonces siempre tendrás carencias afectivas.

Conformarnos con un mínimo no nos va a servir nunca y, además, nos va a atar a relaciones dañinas. Cuando una persona no cubra nuestras necesidades afectivas, al principio es probable que lo vayamos soportando, pero cada vez iremos teniendo más y más sed, hasta que llegue un momento en el que no podamos más y reclamemos aquello

que tanto añoramos con la famosa frase de «lo único que te pido es un mínimo de cariño», por ejemplo. Con este reclamo, sobre todo si va acompañado de una discusión, es probable que se dé un pequeño cambio y esa persona empiece a darnos ese mínimo de cariño que hemos solicitado, pero, claro, un «mínimo». Durante un periodo corto de tiempo nos servirá porque saciará esa carencia que tenemos, pero no es más que una forma de autoengaño, porque, a la larga, el mínimo nunca sacia. Una gota de agua nunca saciará a una persona que tiene sed. No es sostenible en el tiempo y eso es algo que tenemos que entender: todo lo que no sea sostenible en el tiempo no lo aceptes en tu vida durante un tiempo pensando que cambiará porque sí.

Como ejemplo te diré que, si tu pareja es poco cariñosa y tú eres todo lo contrario, pero no es algo muy relevante para ti, entiendo que te conformes con un mínimo de cariño y aceptes que tiene esa pequeña tara porque hay otras muchas cosas que valoras más en ella. Pero, si tu pareja es fría y tú quieres y necesitas mucho afecto para sentirte bien y pleno en tu relación de pareja, conformarte con un mínimo no va a funcionar nunca, porque ese mínimo será insostenible en el tiempo para ti.

¿Recuerdas lo de que ser buena persona tiene valor cuando tú consideras que es motivo suficiente para exigir a los demás que sean igual de buenos contigo? Pues aquí se trata un poquito de lo mismo. Si tú das cariño, respeto, atención, empatía y calidez a los demás, también tienes derecho a exigirlo y, sobre todo, si no te lo dan, a irte. Evidentemente no damos para recibir, pero sí dejamos de dar si no recibimos.

Así que no, el mínimo no es lo que vas a aceptar en tu vida para aquellas cosas que son importantes para ti, no estableces vínculos para conformarte con algo que no es sostenible en el tiempo y acabará generándote ansiedad; estableces vínculos para estar mejor de lo que estarías sola, y no, aunque a veces no lo puedas creer, nunca estarás mejor al lado de alguien que constantemente te deja a medias que sola. Aquí no aplica el «mejor algo que nada». Estableces vínculos para que llenen una parte de ti que tú sola no puedes llenar, porque sí, como

hemos hablado antes, no todo es dependencia emocional, los humanos tenemos necesidades afectivas que cubrir e ignorarlas es condenarnos a la insatisfacción y a la tristeza. Por lo tanto, no te conformes con un mínimo. Conformarse no es una opción cuando se habla de necesidades afectivas. Valora cuál es la dosis que requieres para sentirte feliz y pleno y no te conformes con menos.

“

No damos para recibir, pero sí dejamos de dar si no recibimos.

De lo que sea importante para ti, no te conformes con un mínimo.

El derecho a decir «no»

Decir que no cuando alguien te pide algo es muy complicado, aunque esa persona te diga que «sin ningún compromiso», «no te preocupes si no puedes hacerlo», «si no quieres o no puedes, dímelo», etc. Da igual, es muy difícil, aunque te lo intenten poner fácil. Por esa dificultad es por lo que se inventó la palabra «excusa». Tal nivel de complejidad tiene el negarse a algo que hemos normalizado inventarnos excusas como parte de nuestro día a día: «tú dile que no puedes porque tienes mucho trabajo y ya está», «no vayas, di que te encuentras mal y fin del problema», «no puedo decir que estoy aquí porque a Pepito le dije que no podía acompañarle porque tenía que estudiar», etc., y así nos vamos librando de enfrentarnos a situaciones incómodas. Por otro lado, y no sé si peor o mejor, están las veces que decimos que sí por compromiso y hacemos algo a muchísimo disgusto y a sabiendas de que no tendríamos por qué: «tendría que haber dicho que no podía», «es que quién me manda a mí a venir...», «esto me pasa por tonta», etc.

“

De lo que sea importante para ti, no te conformes con un mínimo.

Pero ¿sabes qué? Que tienes derecho a decir que algo no te apetece, tienes derecho a negarte a un compromiso que no te hace feliz. Tienes derecho a negarte dando la cara y diciendo que no, sin tener que inventarte ninguna excusa. Tienes la libertad de decir que no sin excusarte de mil maneras y explicar de cien formas distintas por qué. Decir que no es una forma de respetar tu voluntad, porque si aceptas todo lo que te piden por miedo a quedar mal, a defraudar, a ser criticado o a que se enfaden, te estás fallando a ti. Y, como dije una vez, «**no voy a fallarme a mí por hacerte un favor a ti».**

Cómo son las personas de las que nos rodeamos tiene un gran impacto en cómo nos sentimos, por ello, tendremos que asegurarnos de que nos rodeamos de personas que sepan que tenemos la libertad de decirles que no a algo que no queremos hacer, porque, si alguien se enfada contigo cuando interpones límites, significa que se aprovechaba cuando no sabías hacerlo. Nadie tiene derecho a hacerte sentir mal por velar por tu bienestar.

“

No voy a fallarme a mí por hacerte un favor a ti.

Evidentemente, a lo largo de la vida tendremos que hacer cosas que no nos apetece hacer, también porque luego seremos nosotros los que pidamos favores a personas de nuestro entorno y esperaremos que empaticen con nuestra situación y nos echen un cable, pero es diferente hacer un pequeño sacrificio por ayudar a alguien a quien queremos y nos quiere a estar constantemente aceptando lo que nos piden los demás por no saber dar suficiente valor a nuestra voluntad y bienestar.

Hace unos cuantos meses, alguien con quien no tengo mucha relación y que nunca me había acabado de encajar porque sabía que solo se me acercaba por interés, ya que nunca se interesó en mí como persona, me pidió que la ayudase con algo. No supe decir que no y lo hice, pero, para colmo, lo acabé haciendo yo sola, pese a que se benefició ella. Me sentí muy mal, me dio mucha rabia y me enfadé conmigo misma por haberlo aceptado y haberlo hecho. Me desahogué con mis amigas y llegamos a la conclusión de que ese sentimiento de rabia era hacia mí misma por no haber sabido decir que no.

Al cabo de un tiempo y sin haber mediado palabra desde entonces, me pidió otro favor parecido. Empecé a pensar en cómo hacerle ese favor sin que interfiriera mucho en mi agenda, ya que llevaba unos meses muy estresada. Hasta que me di cuenta de que no, de que no iba a volver a pasar por sentirme mal y enfadarme conmigo misma por beneficiarla a ella.

“

Nadie tiene derecho a hacerte sentir mal por velar por tu bienestar.

Mi cuerpo me decía que no quería y que no tenía por qué hacerlo. Así que le hice caso y, acto seguido, empecé a plantearme qué excusas podía darle para no hacerle dicho favor. Sin embargo, esto tampoco me pareció bien: «¿Y yo por qué tengo que inventarme una excusa para no hacerle un favor a esta persona?». Que yo no quiera es motivo suficiente como para negarme, no necesito mentir, ni siquiera dar explicaciones. Que mi cuerpo me diga que «no» es el motivo más grande que tengo para decirte que no. Te guste más o te guste menos. No voy a fallarme a mí por no fallarte a ti. Así que, amablemente, le dije: «Por mi parte no va a poder ser posible, pero espero que encuentres a alguien con quien poder hacerlo». **Me respeto tanto como para no pasar por encima de mí para contentarte a ti.** Después de esto, puedo decirte una cosa: decir «no» a algo que no queremos hacer da mucho gustirrinín para lo poco que lo hacemos.

Las excusas que ponemos para negarnos a hacer cosas que no queremos hacer tienen otra parte que va más allá del no saber decir «no», y es la necesidad que tenemos de dar explicaciones para justificarnos exhaustivamente cuando no podemos hacer algo que nos piden. Esta necesidad es tremenda y denota muchísima inseguridad: «Lamento mucho no poder ayudarte, pero es que tengo que ir a recoger a mis sobrinos al colegio porque hace mucho que no los veo y ya le había dicho a mi hermana que iría, que la pobre va hasta arriba de trabajo y por un favor que me pide me sabe fatal decirle que no así de última hora, que si lo hubiese sabido con tiempo quizá podría haberme organizado para compaginar ambas cosas, pero es que ahora me es imposible». Todo esto, ¿para qué y por qué?

“

Que mi cuerpo me diga que «no» es el motivo más grande que tengo para decirte que no.

Hace tiempo, viví una situación muy graciosa y aprendí algo valiosísimo que me aplico siempre desde entonces. Normalmente, mi pareja y yo trabajamos desde casa. Una tarde, sin previo aviso, nos dijeron que venían los técnicos a instalar un sistema de alarmas en toda la vivienda y teníamos que estar por ellos para poder explicarles cómo queríamos la instalación y demás. Creo recordar que este era el motivo, pero no es lo importante. El caso es que esa tarde no podríamos realizar las reuniones que teníamos previstas y debíamos posponerlas a otro momento. Así que tanto mi pareja como yo nos dispusimos a llamar a las personas con las que nos habíamos citado por videoconferencia para notificarles que teníamos que aplazar la reunión.

Cuando yo llamé a la compañera con la que me reunía, le expliqué lo siguiente: «Me sabe fatal, pero no voy a poder hacer la reunión porque han venido los instaladores a casa y tenemos que estar por ellos y, aunque se encargue mi pareja de explicarles cómo queremos la instalación, van a estar entrando y saliendo del despacho constantemente, nos molestarían y sería incómodo. Lo lamento, de verdad, pero es que nos han avisado con muy poca antelación y llevamos semanas esperando a que vengan, no podemos decirles que lo hagan en otro momento porque vete a saber cuándo volverían, ya que tienen mucha lista de espera. Te atendería desde otro sitio de la casa, pero es que no sé dónde van a entrar y dónde no, etc.».

Total, que, cuando acabo de hablar, mi pareja se dispone a notificar lo mismo a las personas con las que iba a reunirse él esa misma tarde, y les dice: «Chicos, lo lamento, pero me va a ser imposible hacer la reunión esta tarde. Decidme a qué día os va bien aplazarla y trato de adaptarme». Fin.

«Claro que sí, con dos cojones», pensé. Una cosa es explicar escuetamente los motivos por los cuales tienes que cancelar un plan o decir que no a algo que te piden, y otra muy diferente es justificar con todo detalle y mucha culpa el porqué. Es totalmente innecesario y solo da lugar a que la otra persona, si tiene más morro que espalda, disponga de información para rebatirte los motivos por los cuales puedes o no puedes, que son cosa tuya y forman parte de tu vida

privada.

Por esto, analiza desde dónde vas a dar esas explicaciones, si desde la culpa y la inseguridad o desde la empatía, porque la otra persona realmente merece esa explicación (porque hay casos en los que evidentemente la otra persona merece una justificación, como, por ejemplo, en una ruptura).

Pensamos que por explicar detallada y exhaustivamente los motivos por los que decimos «no», los demás nos van a entender mejor. Sin embargo, en la mayoría de casos, lo que acaba sucediendo es que damos una información que no es de la incumbencia de los demás por el hecho de sentirnos culpables al poner límites y respetar nuestra voluntad, tiempo o prioridades. Nos sentimos tan mal por anteponer nuestras necesidades que casi nos creemos en la obligación moral de hacer que los demás entiendan e incluso refuercen el límite que tratamos de interponer. Buscamos que nos digan: «Claro, lo entiendo perfectamente, no te preocupes, faltaría más», y así nos seguiremos sintiendo un poquito mal, pero menos.

¿Alguna vez te ha pasado que, tras llevar un rato excusándote y dando explicaciones, de repente te has enfadado y has dicho: «¿Pero se puede saber por qué tengo que estar dándote explicaciones sobre esto yo a ti?»? En ese momento te estabas percatando de que estabas depositando muchísima energía en hacerte entender por el otro cuando no lo merecía, porque hay ciertas decisiones de tu vida privada que solo te conciernen a ti y no tienes por qué compartir con los demás. Tienes derecho a una privacidad, a una intimidad, a tomar decisiones en tu favor que no compartas con los demás. Te conoces, sabes lo que necesitas, lo que te va bien y lo que no, el tiempo que tienes y en qué quieres invertirlo, y, con base en eso, tomas tus propias decisiones.

La realidad es que no necesitamos que nadie nos dé el visto bueno sobre las determinaciones que tomamos en favor de nuestro bienestar. Hay explicaciones que, como ejemplificaba antes, son necesarias porque la otra persona las merece, pero la mayoría no. La mayoría no, y menos al nivel en el que las damos. Tenemos derecho a una vida privada, a tomar decisiones en favor de cosas que solo sabemos

nosotros, y los demás lo tendrán que respetar, les guste más o les guste menos.

Tu monstruito interior

Todos, absolutamente todos, tenemos la capacidad de hacer daño. En todos nosotros habita un monstruito que podemos elegir que salga o no. Cómo gestionemos sus apariciones también determinará nuestra autoestima y autoconcepto. ¿Por qué? Porque si constantemente permitimos que este monstruito domine nuestra forma de actuar y responder, inevitablemente la percepción y los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos no serán positivos. Nadie se siente orgulloso del día en que perdió los papeles, faltó al respeto a alguien, gritó o montó una escena. Uno se siente orgulloso de quién ha sido cuando recuerda que supo coger las riendas de una situación e interponer límites con respeto.

Este monstruito que dejamos salir o no afecta no solo a la visión que tenemos sobre nosotros mismos, sino que también lo hará con la que tienen los demás. A veces cometemos el error de creer que, para hacernos respetar por los demás, debemos imponernos. Y sí, bueno, es una manera, pero bajo la imposición te respetarán desde el miedo y no desde la admiración. No te respetarán por quién y cómo eres, sino por evitar una parte de ti.

Una paciente me contaba que era del tipo de persona que acababa perdiendo los papeles y armando una discusión en la que ya daba igual el motivo por el cual estuvieran enfadadas la otra persona y ella, que lo más llamativo pasaba a ser el nivel de expresión emocional por su parte, derivado sin duda de una mala gestión de la ira y de todas las emociones en general. En su defensa diré que tuvo de todo menos una vida fácil y que poco alzó la voz para todo lo que llevaba dentro, pero así era. Sucedía que llegaba un punto en el que no se podía hablar con ella, y los demás ya ni lo intentaban. Ella, en el fondo, sabía perfectamente que los enfados se le iban de las manos, pero desconocía cómo hacer que dejase de suceder. Con el tiempo se fue dando cuenta

de que sus padres no tenían en cuenta su opinión, evitaban muchos temas con ella, no la tomaban en serio, etc. ¿Cómo iban a respetarla si actuaba de esta forma con tanta frecuencia?

Hay momentos en los que tenemos que saber apartarnos de una situación para coger aire y poder reaccionar de esa forma que sí queremos que nos represente como personas. Podemos hacerlo por empatía hacia el otro, pero también por conveniencia, porque apartarse para esperar a que el subidón emocional baje y nos permita dar una respuesta de la cual nos sintamos orgullosos realmente es el movimiento más inteligente. Tenemos que ser conscientes de que no nos conviene reaccionar de determinadas maneras porque eso nos hará perder toda credibilidad y, después, también afectará a cómo nos percibimos a nosotros mismos. No nos vamos a ganar el respeto de nadie perdiendo los papeles. El autoconocimiento, en parte, va de eso: de conocerte lo suficiente para saber moldearte.

Evidentemente, no siempre podemos racionalizarlo todo y evitar perder los papeles, habrá situaciones que nos superen, que se nos queden grandes, palabras que nos toquen la fibra que tenían que tocar para que la parte racional se quede atrás y dé lugar a la salida del monstruito que llevamos dentro, pero no poder reaccionar bien siempre no significa dejar de intentarlo, para que, al menos, sea la mayoría de las veces.

¿Te suenan las siguientes frases?

♡ «Pierde los papeles con facilidad».

♡ «La reacción es desproporcionada».

♡ «Tiene mucho carácter».

♡ «No tiene filtro».

♡ «Es de mecha corta».

Existen recuerdos, palabras, personas, sucesos, etc., que poseen una carga emocional muy potente y pueden provocar lo que llamamos el

«secuestro amigdalar» (un concepto que acuñó Daniel Goleman en 1996). El secuestro amigdalar hace referencia a las reacciones desmesuradas frente a estímulos reales. Esto sucede porque nos sentimos extremadamente atacados, aunque no lo estemos siendo en el nivel en el que lo percibimos.

¿Qué puedes hacer en estos momentos? Te dejo una ayudita por aquí:

1. Analiza qué estímulo te dispara e indaga en la causa: si se trata de cómo actúa alguien, si son ciertos temas, si es que te rompan la ilusión con algo, que te cambien los planes, determinadas palabras o acusaciones...

2. Evalúa qué sucede en tu cuerpo, qué sensaciones físicas empiezan a despertarse, sé consciente de ellas y trata de relajarlas. A veces, yo noto como me sube la temperatura, aumenta la frecuencia cardiaca y la sangre se me va a las extremidades (rabia pura y dura, vaya) y, en lugar de dejarme llevar por toda la respuesta corporal que estoy teniendo, pienso: «Uy, uy, uy... Te estás enfadando cosa mala, que lo noto por todo el cuerpo. Tienes que relajarte porque, si no lo haces, esto te llevará a reaccionar de una forma de la que después te arrepentirás, no te interesa nada ponerte así».

3. Escucha qué pensamientos se te vienen a la cabeza en ese momento porque puede que sean estos los que te estén haciendo enfadar más aún si cabe, cuando en realidad solo consisten en un monólogo interno que te estás montando tú. A mí me sucede que, cuando discuto con mi pareja, mientras él habla, estoy anticipando mi respuesta y cabreándome yo sola mientras me imagino cuál será la suya, hasta que pienso: «Esto que te estás diciendo a ti misma no te está ayudando en nada, tú sola te estás haciendo enfadar más». Así que me mando callar.

4. Piensa en alguien de tu entorno a quien admires y pregúntate cómo actuaría esa persona en tu misma situación. Tener un modelo de identidad en quien pensar en esos momentos en los que no sabes cómo actuar es de gran ayuda. A mí me sirve pensar en cómo

quiero que actúe la persona que quiero que me represente, cómo actuar de manera que después pueda estar orgullosa de mí.

Al principio será difícil, uno no cambia su forma de reaccionar de la noche a la mañana, pero por algún lado habrá que empezar, ¿no? Piénsalo: ¿cuántas veces has reaccionado de una forma visceral y, al cabo de unas horas, te has arrepentido y has pensado que lo podrías haber hecho de mil formas mejores? Probablemente muchas. Y, encima, después te quedas con la sensación amarga de recordar cómo has actuado. Ese arrepentimiento llega tarde y en un momento en el que ya no puedes cambiar lo sucedido. Por lo tanto, el sentimiento de culpa y vergüenza tenemos que moverlo al principio. Hay que trasladarlo al momento justo en el que estamos a punto de reventar y nos tiene que hacer pensar: «¿Esta reacción que voy a tener me va a favorecer en algo? ¿Va a representar a la persona que quiero ser?».

TÚ Y EL AMOR

TU ANTIGUA FORMA DE VINCULARTE

Irte de los lugares que un día te hicieron mucha ilusión

Hablemos de lo mucho que nos cuesta abandonar relaciones en las que estamos cómodos pero no felices. Esas relaciones en las que no sucede nada malo, aunque tampoco nada interesante.

Cuando nos enamoramos, nuestro cóctel de hormonas nos engaña y nos hace ver solo la parte bonita de la otra persona. De repente, esa persona nos parece perfecta y no entendemos debajo de qué setita ha estado escondiéndose todo este tiempo ni por qué no la había encontrado otro afortunado, ¡si es perfecta! ¿Cómo no la habíamos localizado antes? Madre mía, cuánto tiempo perdido mirando debajo de las setitas que no eran.

Con el tiempo, van aflorando sus taras (y las nuestras, claro), y empezamos a ver cositas que nos encajan más y cositas que nos encajan menos. Vamos localizando debajo de qué setita estaba escondida y descubriendo que esa persona quizá no era tan perfecta como la veíamos en un principio. Lo normal y sano sería que, teniendo en cuenta estos hallazgos, decidiésemos si queremos seguir la relación o no. Porque sí, hay que decidir. **Haber empezado una relación no te obliga a seguir en ella.**

Sin embargo, lo que hacemos es que, como ya nos hemos tomado la molestia de establecer una relación con esta persona, depositando tiempo e ilusión en ella, tratamos de adaptarnos lo máximo posible a todo lo que no nos gusta y empezamos a intentar cambiarla a nuestro placer. Buscar un equilibrio y moldearnos ambos un poquito para conseguir encajar bien no es un problema, al final, cada uno es de su padre y de su madre, y eso se va a notar nos relacionemos con quien nos relacionemos. Moldearse un poquito siempre va a ser necesario y

está bien, es sano, no pasa nada. El problema surge cuando empezamos a forzar la relación por negarnos a finalizarla, pese a ver que no funciona, solo por pensar en la energía que hemos depositado en ella como una energía que tiraríamos a la basura si rompiésemos. Llega un momento en el que parece que ya no contemplamos la posibilidad de irnos, como si ya hubiésemos avanzado hasta un punto del camino en el que ya no se pudiese volver, pero ese punto no existe. No hay un punto de no retorno en las relaciones de pareja, ni en las relaciones con nadie.

Sí, te hizo mucha ilusión, pero quizá ya no. Quizá esa persona ya no te aporta nada. Quizá has descubierto que realmente no te gusta. Quizá solo estás con ella por toda la energía que has invertido en la relación. Quizá la has conocido lo suficiente como para darte cuenta de que no era lo que te esperabas y lo único que te ata a ella es la idea que tenías de lo que podría acabar habiendo entre vosotros, pero, visto lo visto, no vas a ser feliz. Si tu cuerpo te está diciendo que ahí no es, es que ahí no es.

Vas a tener que aprender a romper relaciones, a saber cuándo un vínculo ya no te aporta nada. **No puedes quedarte en un sitio solo porque algún día te hizo ilusión estar ahí.** Las relaciones tienen que llenarte en el presente, tienen que hacerte ilusión en la actualidad. No basta con que te hiciese sentir mariposas en el estómago al principio y durante un tiempecito, eso es fácil y no tiene casi ningún mérito. Y no, no digo que tengas que sentir esa pasión inicial durante toda la relación porque es imposible, digo que tienes que ir revisando cómo te sientes para valorar si te estás quedando por amor o por costumbre y miedo al enorme cambio que es una ruptura.

Saber elegir bien a tu pareja es fundamental porque te va la vida en ello. La decisión de quién te va a acompañar en la vida es muy importante e influirá en todo: en tu salud mental, en tu vida familiar y personal, en tus hijos (si quieres tener o tienes), en tu futuro, en tus rutinas, etc. No puedes permanecer vinculada a personas que sabes que no son para ti, alargando relaciones por costumbre y a la espera de que algún día se conviertan en aquello que anhelas, como si de repente se

les fuese a encender la chispa que hace mucho que les falta o que nunca se les encendió (para ti). No puedes perder el tiempo con relaciones que en el fondo sabes que nunca funcionarán porque solo funcionaron al principio, cuando aún no conocías del todo a la persona que tenías al lado. No vas a luchar por salvar una relación basándote únicamente en las expectativas que te habías hecho con ella, porque los planes de futuro volverás a hacerlos con otras personas.

Una relación es demasiado importante como para compartirla con alguien con quien no eres feliz. Piensa que lo vivirás casi todo con tu pareja, crecerás o envejecerás con esa persona, compartirás familia y amigos, serás el compañero del otro cuando las cosas no vayan bien y el otro será quien esté ahí en los peores momentos de tu vida. Tu pareja va a ser una persona muy importante en tu vida, ¿vas a permitir que sea cualquiera? ¡Ojo! Que sea una persona cualquiera no implica que sea una mala persona, significa que, por un motivo o por otro, aunque te trate bien, quizá esa persona no es la adecuada. Puede que lo tenga todo y te trate como a una reina, que sea una gran persona y que te mueras de ganas de quererla porque sabes que es quien te conviene, pero, aun así, no haya manera de que «sientas lo que tienes que sentir». Porque que alguien sea buena persona y te trate bien no implica que te vayas a enamorar. No puedes convencerte de que tienes que querer a alguien porque sea la persona perfecta, esto no funciona así. Puede ser la mejor persona del mundo, pero no enamorarte, y para eso tienes amigos ☺.

Atrévete a romper con esas relaciones que no te llenan: de amistad, de pareja, familiares. Atrévete a tomar decisiones en favor de tu bienestar. Evalúa los vínculos que estableces y no te conformes con poco. No te quedes en un sitio solo porque estás cómoda y porque se te haga un mundo dar el paso de romper. Sí, dejar una relación puede implicar muchos cambios y, a veces, los vemos como inviables: familia, amigos, casa, proyectos en común, dinero, etc., pero créeme si te digo que se ve mucho más complicado desde dentro de lo que realmente es cuando te pones a ello. Y, aunque sea difícil, siempre valdrá la pena hacer el enorme esfuerzo de cambiar tu vida si el fin es ser más feliz.

Exige ser feliz y no te conformes con la comodidad a secas. **Exige mucho porque eres para tanto.** No te quedes con alguien por miedo a la soledad o por pensar que lo que hay ahí afuera seguro que es peor. ¿Qué va a ser peor que estar insatisfecha y que se te pase la vida esperando a que, un día, de repente, tu relación mejore y se convierta en lo que siempre soñaste, cuando sabes perfectamente que eso no va a pasar?

Recuerda: **nunca habremos recorrido suficiente camino como para que no valga la pena dar la vuelta si nos hemos equivocado.**

Desvivirse por revivir una relación

¿Has escuchado eso de que nos hemos acostumbrado a tirar a la basura lo que se rompe y comprarlo de nuevo en lugar de tratar de repararlo? Imagino que sí. Se está aplicando esta metáfora para las relaciones de pareja, dando a entender que, cuando vienen conflictos, hay que luchar por salvarla y no romperla y cambiarla por una nueva. Pero no acabo de estar de acuerdo, sobre todo porque lo que más me encuentro son personas que sufren muchísimo por no saber o no poder parar de intentar reparar sin límites sus relaciones de pareja, cuando lo mejor, en ciertos casos, es finalizarlas.

Normalmente, cuando estamos en pareja y las cosas, en algún momento, se ponen feas, luchamos por la relación como si no hubiese un mañana. Decidimos que esa es la persona a la que debemos continuar vinculados y, pase lo que pase, venga el conflicto que venga, nuestro deber como pareja es poder con ello. Es cierto que, si queremos a alguien y decidimos estar con esta persona, debemos prepararnos mentalmente para que haya conflictos, conversaciones incómodas y etapas muy duras en las que tengamos que hacer un esfuerzo para salvar la relación, pero en ningún caso eso explica que tengamos que desvivirnos por salvar y perdonar todo lo que sucede en una relación de pareja bajo el pretexto de que «hay que luchar».

“

No te quedes con alguien por miedo a la soledad o por pensar que lo que hay ahí afuera seguro que es peor.

Como ocurre con todo tipo de relaciones, pero sobre todo con las de pareja, desde el primer día hay que cuidarlas y trabajarlas para que no se marchiten, en eso estamos de acuerdo. **Una relación de pareja es como una flor a la que hay que ir cuidando, sin ahogarla con agua ni matarla de sed.** No basta con que reguemos mucho una flor al principio y después dejemos de hacerlo en meses, hay que mantenerla día a día. Al igual que tampoco funciona tenerla en sequía durante mucho tiempo y, una vez muerta, tratar de revivirla echándole cinco litros de agua. Se trata de cuidarla de forma equilibrada, pero, cuando muere, ha muerto. Y, si queremos, compramos otra, y si no, pues no, aunque, si decidimos adquirir una nueva, lo mejor sería hacer un cursillo de jardinería para que con las próximas no nos pase lo mismo, entiéndase la metáfora.

Lo que no puedes hacer es obcecarte en salvarlo todo porque **no todo es salvable**. Sí, duele, pero la ruptura siempre debes contemplarla como una opción si no estás bien. Haber iniciado una relación de pareja con alguien no te ata a esa persona de forma indefinida. Nada puede amarrarte a una persona que no te hace feliz. Debes saber e interiorizar que tienes el derecho de romper, de decir «hasta aquí», de no querer continuar, de elegir seguir sola. No tienes que lucharlo todo, no tienes que ser capaz de perdonarlo todo. No tienes que sufrir y desvivirte por conseguir estar bien con alguien que te hizo daño o a quien ya, por el motivo que sea, no quieres. No tienes por qué luchar por salvar a nadie, ni obligarte a hacer como que algo no ha sucedido si aún te duele. A veces vienen pacientes a la consulta y me dicen: «Es que quiero perdonarle, pero no puedo». Es que no estás obligada. Es que es normal. Es que no tienes por qué hacerlo. Puedo ayudarte a elaborarlo, pero estás en tu derecho de que algo te duela tanto que te impida seguir con esa persona, incluso aunque tú no quieras romper con ella.

El tiempo y la energía que has invertido en esa relación no es algo perdido. De hecho, la vida está conformada por esto: situaciones y personas a las que les dedicas tu tiempo y energía, pero que, por el motivo que sea, se acaban quedando en el pasado, forman parte de una etapa y tú sigues tu camino por otro lado. No estás obligada a

perdonar, no estás obligada a volver a enamorarte de alguien a quien ya no quieres, no estás obligada a hacer un esfuerzo descomunal por reparar una relación. No tienes por qué hacerte esto a ti misma. No te obligues a ser feliz donde sabes perfectamente que no estás bien, que no es tu lugar. Y eso se sabe: tú, en el fondo, sabes dónde sí y dónde no.

Permitirte el derecho de no perdonar a alguien y de decidir no luchar por una relación también es una forma de autorrespeto. Lo que no es autorrespeto es forzarte y depositar más energía de la que te queda en salvar algo que ya hace tiempo que no te hace feliz. Como te contaba unas páginas atrás, respetarte, a veces, implica tomar decisiones difíciles.

Recuerda: **nadie tiene por qué ser para toda la vida y debes estar preparada para echar de menos.**

Cuando ya no te quieren, cuando te dejan

Este capítulo puede que sea más útil para aquellas personas que estén pasando por una ruptura o que la hayan vivido hace poquito, pero también lo será para las que no, porque es importante estar preparado para finalizar una relación. Siempre he sido partidaria de disfrutar el momento, pero siendo consciente de que este puede tener un fin, y que, aunque duela, no pasa nada porque, pese a que pueda parecerlo, no es el fin.

“

El tiempo y la energía que has invertido en esa relación no es algo perdido.

Que te dejen de querer duele, duele muchísimo. Sientes que se te cae el mundo encima, lo ves todo muy negro y te cuesta creer lo que te está pasando. Por eso, en primer lugar, quiero que sepas que te abrazo MUY fuerte en la distancia si estás pasando por un momento así. De corazón te digo que sé que el dolor por una ruptura está muy infravalorado y puede llegar a ser terrible.

Cuando alguien te deja, o incluso cuando tú, pese a no ser lo que quieres, tomas la decisión de finalizar la relación, piensas cosas como...

♡ Nunca volveré a tener algo así con nadie.

♡ No me imagino un futuro sin él/ella.

♡ ¿Y ahora qué? ¿Y ahora qué hago?

♡ No puedo creerme que esto acabe aquí.

♡ ¿Y todo lo que habíamos planeado juntos?

♡ Seguro que en un tiempo nos volvemos a reencontrar.

♡ ¿Y nuestras familias? ¡Con todo lo que hemos construido!

♡ Espero que se dé cuenta y vuelva.

♡ Voy a esperarle.

Que en esos momentos te digas y preguntes estas cosas es normal, se te hace muy difícil aceptar lo que está pasando: la que era tu pareja se va de tu vida y te parece imposible imaginarte el resto de tu vida sin ella y los planes que habíais hecho juntos. Por esto, crees que volverá, esperas a que esto suceda y te desesperas cuando te das cuenta de que no lo hace. Lo frecuente es que, aunque parezca que no, poco a poco vayas aceptando la separación y empieces a ver la luz al final del túnel, pero es normal tener días muy malos de por medio.

Sufrir por todos los planes de futuro que habíais hecho y no se cumplirán es lo esperable en esta situación. Tenías una idea de vida y

se te acaba de derrumbar, pero, aunque ahora no lo veas y te sea imposible imaginártelo, debes saber que volverás a elaborar planes de vida nuevos. Ni mejores, ni peores, simplemente diferentes.

Por otro lado, sufrir por pensar que no volverás a enamorarte nunca más, que no conocerás a nadie así y que no volverás a tener la suerte de conectar con alguien a este nivel, también es normal, pero no real. Existen miles de personas de las cuales podrías enamorarte, y, de hecho, no tendrás el suficiente tiempo para conocerlas a todas. **Nunca viajarás lo suficiente como para conocer a todas esas personas de las que podrías enamorarte** y con las que podrías vivir una bonita historia.

Piensa en cuántas personas han pasado por una ruptura amorosa creyendo que nunca más volverían a encontrar el amor y la vida les ha demostrado que se equivocaban. Esto mismo que estás sintiendo lo han sentido muchas más personas, solo debes dejar pasar el tiempo y ayudarte un poquito a sanar: **el tiempo cura, pero hay que ayudar al tiempo.**

En esos momentos estarás deseando que deje de doler porque es desesperante, pero, por desgracia, no existe una fórmula mágica que vaya a hacer desaparecer ese dolor de un día para otro. Vas a tener que pasarlo como quien pasa un virus. La buena noticia es que, como te digo, en algún momento dejará de doler. Mirarás atrás y dirás: «Uf, qué mal lo pasé, pero qué equivocado estaba cuando creía que era el fin de mi vida amorosa». Así que te prometo que pasará. Repítetelo tantas veces como necesites: pasará.

Los planes de futuro los reharás con otra persona, los momentos bonitos los acabarás recordando con cariño y no con dolor, y volverás a enamorarte. Volverás a enamorarte porque esa no era la única persona en el planeta con la que podías ser feliz. ¡Ya sería casualidad que, de entre miles de millones de seres humanos, justo hubieses conocido al único del que podías enamorarte! ¿No crees?

Poco a poco te encontrarás mejor y un día, como te he dicho antes, mirarás atrás y recordarás la situación por la que estás pasando sin que te remueva nada doloroso. Ese día te «reirás» de cuando sentiste que

era el fin del mundo, aprenderás que no todo es tan terrible como puede parecer en el momento en el que se sufre, y que se sale, de una ruptura se sale.

Para acelerar y hacer algo más ameno el proceso, te recomiendo varias cositas:

1. Llora todo lo que necesites, desahógate, permítete sentir el dolor, y, una vez que lo hayas sacado completamente, guarda todo lo que te recuerda a esa persona en una caja que no volverás a abrir hasta que no tengas totalmente superada la ruptura y seas capaz de ver su contenido con cariño y no con dolor.

2. Contacto cero: elimina a tu ex de las redes sociales, no revises sus redes desde otras cuentas, no le llames, no le envíes mensajes... Corta todo tipo de contacto con esa persona y con su entorno, trata de no enterarte de nada de su vida. Debes pedir a tu entorno que no te mantengan al día de sus novedades. Evita frecuentar sitios a los que ibais y no trates de provocar encuentros «casuales».

3. Haz una lista de las personas que te dan paz, aquellas con las que quieres estar ahora y pasa más tiempo con ellas. Además, también es importante y bueno para ti que dediques más tiempo a aquellas áreas de tu vida que te llenen (familia, amigos, trabajo, hobbies...).

4. Cuida de ti, ahora lo necesitas más que nunca. Pon el modo «autocuidado» a tope y dedícate todo el tiempo posible: vístete de forma que te sientas sexy, mantente aseado, realiza aquellos rituales de autocuidado que te hagan sentir bien, haz más de esas actividades que te dan felicidad, trata de descansar aproximadamente ocho horas, come sano y permítete algún capricho... Cuida de ti, estás en un momento de cuidados intensivos.

5. Actúa de forma que estés orgullosa de ti. Si empiezas a llamar de forma obsesiva a tu expareja, a enviarle miles de mensajes, a rogarle que vuelva pese a que te ha dicho que no, a tratar de

coincidir con él o ella en público constantemente, a presentarte en su casa... Además de ser molesto, estará siendo humillante para ti, y, una vez que pase, ya no solo tendrás que superar la ruptura, sino también tu conducta durante el proceso. Trata de mantener tu dignidad, no busques llamar su atención (de esta forma solo la llamarías para mal).

6. Cuando tengas muchas ganas de escribir o llamar a tu ex, escribe o llama a otra persona a la que previamente hayas informado de tu situación y de cómo te sientes. Se trata de buscar conductas alternativas.

7. Evita entrar en bucle: cuando sientas que estás pensando en esa persona de forma obsesiva, prueba a decirte «stop» a ti misma y ponte a hacer otra cosa. Escribir una lista de tareas para hacer en estos momentos puede ayudarte.

8. Trátate con cariño y sé realista ante esos pensamientos distorsionados y catastróficos. Cuando tu vocecilla interior te diga «No vas a encontrar a nadie igual», corrígete, trata de ser más justa y menos cruel contigo, cambia esas frases por afirmaciones más realistas y menos catastrofistas: «Ahora mismo estoy muy triste y es normal que piense estas cosas, pero no es verdad, me volveré a enamorar».

9. Haz algunos cambios en tu día a día: puedes redecorar tu casa, cambiar de look, apuntarte a alguna actividad nueva, empezar a hacer ejercicio, aprender un idioma, conocer gente distinta... Haz algo diferente que te haga ilusión.

10. Aprende de esta relación y márcate límites nuevos para la próxima: piensa en los errores que has cometido y no volverás a cometer en futuras relaciones, piensa en qué áreas debes trabajar en ti, qué cosas no permitirás en una pareja...

11. Despídete de tu expareja con una carta y, lejos de enviársela, te recomiendo que la quemes una vez la hayas escrito.

Cuando finalizas una relación, tu vida cambia, así que tú también. Cruzarte de brazos y esperar a que la vida mejore por sí sola es una opción, pero no la mejor si lo alargas en el tiempo. Así que, en cuanto te sientas capaz, coge las riendas de tu vida y encamínala hacia allá donde quieras ir. Con todo lo que has aprendido, construye tu nuevo proyecto de vida. Es el inicio de una nueva etapa para ti.

Y recuerda: **si es tu ex, es por algo.**

TU FORMA DE VINCULARTE AHORA

Cuando te enamoras de una mala persona

Hay personas que no nos tratan bien. O que aparentemente sí, pero no. Personas que nos hacen sentir mal por exigir un mínimo de atención y cariño. Personas que nos culpan por desconfiar tras habernos demostrado que no son dignas de confianza, que actúan en función de sus intereses y que no les importa que eso nos lleve por delante. Personas a las que tendremos que explicarles y repetirles conceptos básicos como la fidelidad, la sinceridad o el respeto y que nos provocarán ansiedad, inseguridades y dudas sobre nuestra valía. Personas que nos hacen sentir que estamos perdiendo la cordura, que aparecerán y desaparecerán como les convenga y nos culparán por no entender sus idas y venidas.

Hay personas que nos tratan mal, que nos amenazan con romper el vínculo con nosotros como forma de manipularnos, que nos hacen creer que no encontraremos a nadie «mejor». Personas que nos piden disculpas por errores que vuelven a cometer una y otra vez, si es que llegan a pedirnos perdón por el daño causado. Personas que hacen que nos vayamos a dormir llorando cada dos por tres, que siempre tienen una buena excusa para justificar el daño que nos hacen, como si eso pudiese justificarse.

Estas personas existen y lo peor es que, a veces, nos enamoramos de ellas. Nos enamoramos porque no siempre fueron así, porque cuando empezamos a ver los primeros indicios creímos que cambiarían o que no era para tanto. Nos enamoramos y acabamos diciendo frases como «es que cuando estamos bien, estamos muy bien» o «es que su parte buena es muy buena». No nos imaginamos sin esta persona porque, sin saber muy bien qué tiene, parece que despegarnos de ella es imposible.

Tienes a alguien en mente ahora mismo, ¿verdad? Sí, y estaremos de acuerdo en que a esa persona la has querido mucho, muchísimo. Incluso más que a otras que te han tratado mil veces mejor, lo cual da mucha rabia y es difícil de entender. Te comprendo, nos ha pasado a todos y a todas.

La cosa es que a este tipo de persona es muy difícil dejarla. Sientes que quieres romper con ella porque te hace daño y sabes que no es lo que quieres en tu vida, pero, cuando lo intentas o simplemente lo imaginas, se te hace un mundo. Rompes y vuelves, rompes y vuelves. Alguna vez lo consigues, pero la echas de menos y caes otra vez. Sabes que no es la relación que mereces, que con el tiempo estarás mejor sin ella y que no te conviene, pero sientes que te falta fuerza de voluntad para salir de ahí. Incluso llega a darte vergüenza contarles a los demás lo que estás pasando porque sabes que te dirán lo mismo que le aconsejarías tú a alguien en tu situación: «Déjale». Que sí, pero que desde dentro no es tan fácil, porque, cuando lo intentas, recuerdas toda la parte bonita de esa relación y no te imaginas sin ella. Piensas que no volverás a tener nada igual e incluso flexibilizas al máximo tus límites para que en ellos quepan todos los errores que esta persona decide cometer (sí, decide, lo decide y, encima, a sabiendas de que la perdonarás una y otra vez).

Es normal que te sea tremendamente difícil desvincularte de alguien así, que vuelvas a caer en esta relación una y otra vez. Es probable que tu entorno no lo entienda e incluso te haga sentir incomprendida con frases como «es que eres tonta», «no entiendo por qué vuelves siempre», «si ya sabes cómo va a acabar», etc. Es normal que decidas dejar de contarlo y llevarlo por dentro, pero permíteme decirte que eso tampoco funcionará. No funcionará porque tu cuerpo empezará a gritar, a sentir ansiedad, a estar triste, no estarás bien. Tu cuerpo no te lo permitirá. No serás feliz y, encima, te culparás a ti misma por ello, por no saber salir de ahí, por no tener la fuerza de voluntad suficiente. Te enfadarás contigo por perdonar todo lo que perdonas, por pasar por alto cosas que nunca habrías pensado que aceptarías, por no predicar con el ejemplo cuando aconsejas a tus amigos sobre temas así, por no hacer lo

que sabes perfectamente que tendrías que hacer. Te culpas por ser incapaz de salir cuando tienes la salida iluminada, con flechas y carteles que te dicen «¡es por aquí!», y aprendes que, **cuando lo vives desde dentro, nada es tan fácil**.

Poca gente habla de esto, pero es totalmente normal estar enamorada de alguien que te trata mal y que te cueste mucho dejarlo. **A las malas personas también se las quiere**, ¿y sabes por qué? Porque no todo es malo y porque la intermitencia engancha mucho. La intermitencia te genera la necesidad de recibir eso que tanto añoras, sufres por no tenerlo, lo pides, lo ansías, y de repente, cuando lo obtienes, ¡PAM! Sensación de recompensa. ¿Problema? Que después te lo quita y vuelve a despertar en ti esa imperiosa necesidad de volver a tener lo que tan bien te había hecho sentir durante un ratito. Algo así como la droga. Amar a alguien que te trata mal no es algo raro, no te pasa solo a ti, no te convierte en estúpida, masoca o débil. ¿Y sabes lo que también es normal? Echar de menos a esa persona a rabiar cuando te alejas de ella. Que alguien te haya hecho mucho daño no tiene por qué hacer más fácil la ruptura, de hecho, a veces, incluso, la complica aún más.

Sin embargo, la realidad es que de estas relaciones tienes que salir. Más tarde o más temprano, pero debes salir porque nunca serás feliz al lado de alguien que te provoca ansiedad. Aunque te empeñes en estar bien, nunca vas a conseguir estarlo con alguien que no cubra tus necesidades afectivas o que, incluso, te haga sentir mal por tenerlas. Aunque quieras, aunque luches, aunque tengas toda la paciencia del mundo, nunca serás feliz con alguien que te provoca ansiedad, que saca la peor parte de ti y hace que ni te reconozcas a ti misma, que afecta a tu autoestima, que te obliga a reprimir una parte de tu ser. **Nunca serás feliz con alguien que te hace sentir culpable por tener necesidades afectivas.**

De estas relaciones hay que salir, pero, lamentablemente, no existe una fórmula mágica para hacerlo, y menos para que no duela, sino que «simplemente» se trata dar el paso y aguantar la abstinencia que vas a sentir después. Sí, la abstinencia, el mono, el conjunto de reacciones corporales que empiezan a surgir cuando una persona deja algo a lo

que era adicta. Vas a tener que aguantar.

Cuando te enamoras, tu cerebro segrega más serotonina, endorfinas y dopamina (entre otras) de lo normal, sustancias que aparecen también al consumir ciertos estupefacientes. Estas sustancias químicas son, en parte, las responsables de ese subidón y de las mariposítas del principio, y explicarían por qué duele tanto romper una relación en la que llevamos poquito tiempo: porque estamos en un pico hormonal muy intenso y acusado. Una persona que nos trata mal y con la que, como consecuencia, tenemos muchos altibajos emocionales, no es de extrañar que nos provoque una abstinencia parecida a la que se siente cuando tratas de dejar una droga. Por este motivo también es normal que, a veces, una relación sana y estable nos parezca aburrida: nos hemos acostumbrado al subidón y al bajón.

Así que sí, **para salir de estas relaciones vas a tener que aguantar como una campeona** (o campeón) y saber que vas a llorar por echarle de menos, que vas a querer volver, que te vas a arrepentir mil veces de haberle dejado y que te vas a plantear las mil y una formas de recuperar la relación, pero que tendrás que aguantar. Tienes que saber que será durísimo y dificilísimo, pero que sufrir formará parte del proceso y deberás conseguir aguantarlo para poder empezar a reconstruirte, lo cual es posible; pero, para que suceda, primero tienes que, como te he dicho, «aguantar como un campeón».

Cada vez será menos difícil y llegará el día en el que mires atrás y agradezcas todo el esfuerzo que hiciste en ese momento para no volver a caer. Lo digo siempre, pero lo repito: echar de menos no significa volver. Significa haber amado, y punto.

Aguanta, aguanta porque valdrá la pena, porque algún día te verás al lado de una persona que te transmite toda la calma que te mereces y verás que el sufrimiento no fue en vano. También valdrá la pena el día en el que estés en casa leyendo un libro y puedas irte a dormir tranquila, sin sentir ninguna presión en el pecho, ganas de llorar o una tremenda preocupación por tu relación de pareja. Aguanta porque la paz que tendrás valdrá todo lo que perdiste.

Te doy algunos *tips* que pueden ayudarte en este proceso:

♡ Haz una lista de los motivos por los cuales allí no eras feliz.

♡ Apóyate mucho en las personas que te quieren y ayúdalas a entender el proceso de abstinencia por el que estás pasando, con todo lo que eso supone.

♡ Escríbete una carta a ti misma para ayudarte leyéndola cuando tengas ganas de volver. Piensa en qué necesitarás escuchar en ese momento y escríbelo. Nadie sabrá «manipularte» mejor que tú a ti misma.

♡ Idea planes alternativos que hacer cuando tengas ganas de llamarle o escribirle.

♡ Descubre aficiones nuevas o aprende algo que no sepas.

♡ Dedícate tiempo de autocuidado e higienízate para sentirte cómoda en ti y contigo.

“

Aguanta porque la paz que tendrás valdrá todo lo que perdiste.

♡ Piensa en todas aquellas cosas que quieres hacer cuando estés bien, en cómo vas a reconstruirte después de todo lo que has aprendido.

♡ Establécete unos límites infranqueables que no permitirás traspasar a nadie más.

♡ Entiende que es normal estar triste y sufrir mucho, no es un proceso fácil.

♡ Permítete echar de menos, pero no actúes en consecuencia. Esta es la más importante.

Y, sobre todo, no te culpabilices por haber «aguantado tanto», todos lo hemos hecho y no somos menos por ello. No estás sola. Ni solo. Todos o casi todos los seres humanos con corazoncito hemos querido a alguien lo suficiente para olvidarnos de nosotros y tolerar cosas que dijimos mil veces que no pasaríamos por alto. Todos hemos llevado la venda en los ojos alguna vez y, si muchos hemos conseguido quitárnosla, tú también puedes.

Hace unos años, viví una terrible relación de maltrato por parte de alguien de quien estaba perdidamente enamorada y a quien amaba con toda mi alma. Sé que puede sonar cursi, pero es que te prometo que creo que jamás encontraré las palabras para expresar lo mucho que quise que aquello funcionase, porque «su parte buena era muy buena». Aguantaba y aguantaba porque lo último que quería en la vida era separarme de él, pero cada día mi cuerpo me decía que llegaría un punto en el que no iba a poder más. El maltrato cada vez iba a peor y yo cada día veía más claro que saldría en la prensa al día siguiente como una víctima más de la violencia de género. Recuerdo que, tras mucho dolor, me obligué a dejar esa relación. Recuerdo decirme a mí misma: «Tía, tenemos que salir de aquí, te guste o no, te apetezca o no, quieras o no, es lo que hay, no puedes quedarte aquí y lo sabes, aunque te quieras engañar».

Me obligué y durante tiempo estuve preparándome para el síndrome

de abstinencia que sabía que pasaría, hasta que, «de repente», llegó el día en el que lo vi claro: era el último. Pensé: «Aunque me joda, aunque me duela en el alma, aunque me muera de ganas por volver, se acabó para siempre porque aquí no voy a ser feliz nunca». Y salí. Y lloré, lloré muchísimo. Quise volver, pensé en cómo hacerlo, planeé mil formas de «reparar» a esa persona para que pudiésemos ser felices y me llegué a plantear el «aceptar» el maltrato con tal de estar con él, pero lo superé. Lo superé aguantando y repitiéndome cada día: «Aguanta, algún día lo agradecerás, te lo prometo». «Va a pasar, esto va a pasar». «Aguanta, campeona».

Bendito el día que decidí salir de ahí y bendita la abstinencia que conseguí aguantar, porque ahora estoy escribiendo esto siendo LIBRE. Desde fuera se ve todo tan bonito que, una vez que sales y te recuperas, sabes que jamás en la vida, ni por todo el oro del mundo, volverías a estar ahí.

Si ahora estás pasando por este momento, léeme atentamente: te mereces ser feliz y lo estás haciendo bien para conseguirlo. Aguanta. **Si fuiste feliz con la persona incorrecta, imagínate cuánto lo serás con la correcta.**

Los inicios no siempre son tan bonitos

Se dice, e incluso lo hemos mencionado en este libro, que los inicios de las relaciones suelen ser la parte más intensa y pasional. Y sí, es cierto, pero ¿realmente son tan perfectos? He escuchado a muchos pacientes decirme: «Esmi, es que nosotros nos queremos y se supone que los inicios de las relaciones tienen que ser bonitos, pero estamos que nos tiramos los trastos a la cabeza». Incluso yo, al principio de la relación con mi pareja actual, sentía que a veces yo hablaba en japonés y él en italiano. No nos entendíamos, no nos entraba en la cabeza la forma de actuar del otro y cómo interpretaba las cosas. Recuerdo decirles a mis amigas: «Siento que yo digo A y él entiende W». Me vienen a la cabeza algunas situaciones en las que yo, para mis adentros, pensaba: «Voy a decirle esto de esta determinada manera porque seguro que lo entiende,

empatiza conmigo y la conversación acaba superbién». Entonces iba toda contenta a soltarle el precioso monólogo que había elaborado durante horas, y que en mi cabeza tenía todo el sentido del mundo, me parecía totalmente irrefutable y sonaba la mar de bonito, para llevarme una respuesta que no me esperaba para nada y acabar preguntándome: «¿Pero qué narices ha interpretado este tío de todo lo que yo he dicho?». Y sé que él, en su cabeza, pensaba: «¿En qué momento esta mujer ha pensado que todo lo que me ha soltado iba a solucionar algo y era un mensaje "bonito"?». Era gracioso, pero real: no nos entendíamos ni queriendo, sentíamos que hablábamos idiomas diferentes.

Y no, no hablábamos idiomas distintos, éramos personas diferentes, cada uno de su madre y de su padre. Los principios no tienen por qué ser idílicos, más que nada porque no tenemos ni idea de cómo es la otra persona, lo que necesita, lo que le sienta mal, cómo son sus mecanismos de defensa, su historia de vida y cómo le ha afectado esta, la educación que ha recibido, cómo han sido sus cuidadores, sus vínculos sexoafectivos pasados (personas con las que se ha implicado a nivel sexual y desde la responsabilidad afectiva) y hasta qué punto han hecho mella en ella, etc. No tenemos ni puñetera idea de cómo es esa persona y, como es evidente, eso puede llevar a que no nos entendamos mutuamente.

Por lo tanto, sí, los inicios de las relaciones pueden ser pasionales y muy intensos, pero es normal que no entendamos ciertas conductas del otro y no sepamos por dónde coger sus reacciones. Evidentemente, si desde el principio nos llevamos mal y no nos gusta la otra persona, no tenemos que continuar construyendo nada con ella, recordemos que finalizar el vínculo es siempre una opción, pero, si esa persona nos gusta, nos atrae y queremos construir algo juntos, vale la pena comprender que es difícil encajar al cien por cien con alguien a quien aún no conoces.

Mi pareja y yo discutimos muy poquito en comparación a lo que lo hacíamos al principio de la relación, porque ahora nos conocemos, sabemos lo que necesita el otro, dónde están sus heridas, dónde no apretar, qué temas son más sensibles, qué momentos son más delicados,

cuáles son nuestros mecanismos de defensa (importantísimo conocerlos para que el otro no se los tome como un ataque y los vea como que su pareja solo está intentando protegerse), la vida que llevamos a cuestas, la relación que tenemos con nuestras familias y, en general, la totalidad de nuestro ser. ¿El principio fue bonito? Sí, mucho, pero no estable. No fue pacífico, fue un sube y baja constante hasta que encontramos el equilibrio gracias a conocernos en profundidad el uno al otro.

Así que no, no tenemos por qué asustarnos si al principio de la relación hay muchos desacuerdos, recordemos: cada uno es de su padre y de su madre, pero, eso sí, hablo de desacuerdos, no de señales de alarma que nos indiquen que la otra persona es potencialmente peligrosa para nuestra salud mental.

Los inicios suelen ser bonitos, pero no fáciles, y que una relación dé ciertos tumbos en sus comienzos no significa que no pueda ir bien en un futuro, es algo normal: no conocemos al otro y tenemos que encontrar un punto medio donde poder convivir en paz y con estabilidad, pero, si quieres trabajar en ti para poder llegar a este punto, **tendrás que hacer el esfuerzo de conocerte, comunicarte, abrazar las heridas que hacen al otro actuar de una determinada manera y trabajar las tuyas para que causen el menor daño** posible a las personas que quieres, que eso es igual de importante.

A ver a quién conviertes en tu figura de apego...

Como aprendimos al inicio del libro, la figura de apego es esa persona con la que hemos establecido un vínculo íntimo, profundo y muy importante. Es la persona a la que acudimos cuando las cosas se ponen feas, hacia quien sentimos ese impulsito de ir cuando necesitamos cobijo. Esto explicaría por qué a veces necesitamos el cariño de la misma persona que nos ha hecho daño: es nuestra figura de apego, nuestro hogar seguro, y, aunque nos haga daño, es a quien queremos acudir a que nos calme.

Nuestra figura de apego es tremendamente importante para nosotros y afectará a todas las áreas de nuestra vida, pero, sobre todo, a nuestro

bienestar y salud mental, ya que no hay nada peor que querer con locura a una persona que nos hace daño. Pocas cosas comportan más problemas que el estar muy vinculados emocionalmente a alguien que no le da importancia a ese vínculo y se aprovecha de lo mucho que lo queremos proteger. En ocasiones, nos dejamos llevar por la atracción o lo que sea que sintamos en un principio y solo por esa «química» tiramos hacia delante. Sin preguntarnos si nos conviene vincularnos a esa persona, sin cuestionarnos si ir convirtiendo poco a poco a esa persona en nuestra figura de apego va a aportarnos algo positivo. Tal es la forma en que nos dejamos llevar por lo que sentimos hacia alguien que cuando empiezan a aparecer las primeras señales de peligro, tratamos de ignorarlas porque no queremos que nada nos quite la venda de los ojos. «Cambiará», «con el tiempo esto mejorará», «no siempre será así», «seguro que acaba entendiéndolo», pensamos.

Sentir lo que uno siente cuando está enamorándose es bonito, pero, a veces, hay que pararse a reflexionar si queremos seguir alimentando esos sentimientos o no, porque convertir a alguien en nuestra figura de apego es una decisión que nos influirá tanto en la vida, que el pararse a pensarlo un ratito compensa muchísimo. No nos hacemos una idea de lo que afecta esta decisión hasta que las cosas empiezan a ponerse feas, necesitamos a esa persona y no la tenemos, o la tenemos, pero de mala manera, que a veces es peor. Sucede algo, recurrimos a buscar el apoyo y la atención de nuestra figura de apego, pero nos encontramos con que no responde a nuestras necesidades afectivas, y esto nos genera un malestar tremendo. También puede suceder que, con esta misma persona, surja un conflicto y, al tratar de entablar una conversación al respecto, de repente nos encontremos con alguien que nos da la espalda y no está ni la mitad de preocupado que nosotros por solventarlo.

Por eso, sí, hay que ir con mucho cuidado respecto a quién convertimos en nuestra figura de apego, porque, aunque parezca que no y que «no decidimos de quién nos enamoramos», **sí que tenemos la posibilidad de elegir qué sentimientos alimentamos y qué sentimientos no**. Pero, para poder hacerlo, también es muy importante que tengamos claro lo que queremos en una relación de pareja.

Debemos tener clarísimo que el hecho de que alguien nos trate bien, nos dé atención o cariño durante un periodo de tiempo o incluso durante toda la relación, no es suficiente motivo como para establecer un vínculo de pareja. Además de la atracción y de todo lo que sabemos que necesitamos para vincularnos sexoafectivamente a alguien, es fundamental que esa persona también cuente con un conjunto de características que nos den la paz y la seguridad de que podremos crear un lugar seguro con ella.

Nuestra salud mental dependerá, en gran parte, de lo seguros que nos sintamos en el ambiente en el que estamos. Generalmente, para poder desarrollarnos y crecer como personas, necesitamos encontrarnos en un entorno estable y de confianza, y, para hacerlo, es importante que nos rodeemos de gente que contribuya a ello, pero también que sepamos poner freno a quienes vemos venir que nos lo van a poner todo patas arriba, porque, **cuando nos enamoramos, estamos confiando en que la otra persona no nos hará daño, pero le estamos brindando todas las herramientas para que lo haga si quiere**. Es lo que tiene, establecer un vínculo afectivo con alguien comporta vivencias y emociones maravillosas, pero, por otro lado, e inevitablemente, también supone darle al otro la posibilidad de herirnos. Por lo tanto, no se trataría de evitar vincularse, sino de no darle esa arma a cualquiera y menos a alguien que de primeras ya te está mostrando que no sería una buena figurita de apego para ti. Recuerda: **lo mejor que puede regalarte alguien que te quiere es la sensación de estar a salvo**.

Un vínculo sano donde poder sentir seguridad es...

♡ Irte a dormir tranquila sabiendo que mañana también te querrán.

♡ Usar la discusión como negociación y no como medio de desahogo.

♡ Sentirte libre de expresar tus miedos e inseguridades porque sabes que serán bien acogidos por el otro.

♡ Vivir con la tranquilidad de saber que, si surge un problema,

podrás compartirlo con tu pareja.

♡ Profunda admiración y respeto mutuo.

♡ No vivir con constantes sospechas de infidelidad o engaño.

♡ Comunicación desde la claridad y asertividad, evitando tener que adivinar lo que sucede realmente.

♡ Sentir saciedad a nivel afectivo y no carencias.

♡ Confiar en que tu pareja va a velar siempre por tu bienestar.

♡ Formar parte de las ilusiones y proyectos del otro.

Como te contaba unas páginas atrás, hace aproximadamente seis años conocí a alguien a quien convertí en mi figura de apego y, durante bastante tiempo, fue incluso más que eso, si es que se puede. Nada más conocerle, le dije, repetí y remarqué que «Mi paz mental vale oro, me ha costado muchísimo esfuerzo y, si te dejo entrar en mi parcelita de mundo, no quiero que la destroces». Por aquel momento, mi parcelita estaba bastante bonita, la había rehabilitado tras muchas tormentas y llevaba un tiempo plantando florecitas y decorándola con todo el mimo del mundo, cosa que la hacía un lugar muy cómodo en el que estar y vivir. La verdad es que me estaba quedando muy bonita, pero, lamentablemente, hay personas a las que no les gustan las cosas bonitas, y este chico era una de ellas.

Yo le quise mucho, muchísimo, con toda mi alma y todo lo que se puede llegar a amar a alguien, y, como consecuencia, le convertí en mi figurita de apego. Así que le dejé entrar a vivir en mi parcelita, que, por lo que me contaba, era más bonita que la suya. El problema fue que, desde el principio, sonaron cientos de miles de señales de alarma y me dio miles de millones de motivos por los cuales alejarme de él cagando leches, pero los ignoré porque no me daba la real gana renunciar a la parte bonita de todo lo que estaba viviendo y, sobre todo, al futuro que me había imaginado con esta persona. Así que hizo lo que había dejado entrever que haría: arrancó las flores, quemó lo que yo había

replantado, pisoteó todo lo que me hacía ilusión, tiró mi parcelita a la basura y me hizo mudarme a un cuchitril de mala muerte al que tuve que llamar «hogar» durante aproximadamente tres años. Un auténtico desastre.

Con lo mal que lo había pasado y lo mucho que había luchado por encontrarme bien, de repente llega este pelele y me lo destroza todo. ¿Recuerdas que he dicho antes que le había insistido en que mi salud mental era muy valiosa y que, si empezábamos una relación, tendría que estar a la altura? Pues sí, se lo dije, pero llevar una coraza que nos haga decir de primeras «si me tratas mal, no te voy a permitir formar parte de mi vida» no nos protege de nada si después no lo aplicamos cuando es necesario. Me costó (y cuesta) mucho recomponerme, pero aprendí una valiosísima lección: no puedes convertir a cualquiera en tu figura de apego.

La pareja que necesitas tú por cómo eres

En el mundo hay cantidad de personas maravillosas y tú, probablemente, eres una de ellas. Sin embargo, aunque seamos muchas personas geniales, somos diferentes, y, como personas diferentes, tenemos necesidades distintas.

Uno de los errores más frecuentes al elegir pareja es obcecarnos mucho en ella y olvidarnos de cómo somos nosotros y qué necesitamos en una relación en función de nuestra forma de ser, para acabar dejándonos llevar únicamente por lo que en un inicio sentimos por el otro. Entonces, lo que acaba pasando es que conocemos a alguien que, a la larga, no responde a nuestras necesidades afectivas. Porque quien es la pareja perfecta para alguien no lo es para otra persona. Esto explica por qué tú no fuiste feliz con aquel chico hace unos años, pero ahora hay una mujer perdidamente enamorada de él. También explica por qué algún día alguien decidió que no quería una relación seria contigo, pero hubo otras personas que habrían dado lo que fuera por tenerla.

“

No puedes convertir a cualquiera en tu figura de apego.

Somos diferentes, no todos encajamos con todos y no encajar con alguien no nos hace menos válidos, aunque llevemos muy mal el rechazo. Porque sí, ver cómo alguien que te rechazó y te dejó con el corazón hecho pedacitos encuentra a una persona con la que parece ser tremendamente feliz, te hace preguntarte: «¿Qué tiene esa persona que no tenga yo? ¿Es que hay algo malo en mí?». Pues no, no hay nada malo en ti. Hay personas a las que les gustas y personas a las que no. Igual que a ti, hay quienes no te gustan, pero que tienen personas que se morirían de ganas por estar con ellas. Que alguien no nos quiera no significa que nadie nos vaya a querer, significa únicamente que a esa persona no le hemos encajado. Esto puede deberse al físico, que no necesariamente tiene que ser malo, sino que no sea del gusto de esa persona, o a ciertos rasgos de personalidad, que no necesariamente son negativos, sino que a esa persona no le encajan, o la forma de ver la vida, la ideología, las costumbres, el momento vital, etc. Hay tantos factores por los cuales podemos no encajar con alguien que no sería coherente pensar que la única posibilidad es que haya algo malo en nosotros, pero, evidentemente, puede ser útil saber qué sucede o qué ha echado al otro para atrás, porque no somos perfectos y siempre está bien trabajar en ser una mejor versión de nosotros mismos.

Para establecer relaciones de pareja sanas y de calidad es fundamental que te conozcas, que sepas cómo eres tú y cómo influye eso en cómo debe ser la persona con la que establezcas un vínculo de pareja. Como he dicho varias veces, no puedes vincularte a la primera persona que te dedique su tiempo y cariño, tienes que prestar atención a cómo eres tú y a si esta persona encaja en lo que tú necesitas en función de cómo eres.

Cada uno tiene sus necesidades, pero ¿cuáles son las tuyas?

♡ ¿Cuál es tu estilo de apego? ¿Y cuáles son tus necesidades en consecuencia?

♡ ¿Con qué estilo de apego crees que encajas más?

♡ ¿Con qué estilo de apego no encajas y vincularte con él acabaría

por hacerte muchísimo daño?

♡ ¿Qué rasgos de la personalidad de tus parejas anteriores te han hecho realmente feliz y han encajado mejor contigo?

♡ ¿Qué aspectos de la personalidad de las personas con las que has tenido relaciones en el pasado te han hecho daño?

♡ ¿Qué aficiones te gustaría poder compartir con tu pareja?

♡ ¿Qué ha de tener tu pareja actual para que encaje en el tipo de futuro que quieres?

♡ ¿Qué nivel de afecto y atención necesitas en tu pareja?

♡ ¿Te gustaría más estar con una persona tranquila o alguien mucho más activo y que «no sepa parar quieto»?

♡ ¿Qué forma de ser encaja contigo, te da paz y estabilidad? ¿Cómo tendría que ser la persona con la que compartirías tu vida para que fueses lo más feliz posible?

En conclusión: **¿cómo necesitas que sea tu pareja para que responda a tus necesidades afectivas y no tengas que vivir en un estado de alerta y carencias constante?**

Lo importante de que sepas elegir

¿A qué le das valor cuando conoces a alguien? ¿Te fijas en su físico, en su inteligencia, en sus aficiones, en sus aspiraciones de futuro? Piénsalo y dime qué es lo más importante para ti a la hora de decidir vincularte como pareja a alguien, SOLO una palabra. Te doy un momento para que lo pienses.

Sin duda, de las cosas que hemos ido mencionando antes, todas pueden

ser importantes, pero hay una que supera a todas las demás: que sea buena persona. Que la persona a la que nos vinculamos tenga buen corazón es, sin duda, el rasgo más importante con muchísima diferencia. ¿Sabes por qué? Porque va a dar igual lo muy inteligente que sea y la capacidad de resolver problemas que tenga, lo guapo o fuerte y tonificado que esté, que sus aficiones coincidan exactamente con las tuyas o que compartáis aspiraciones profesionales, si esa persona es una mierda. Así de claro te lo digo. Todo, absolutamente todo, va a dar igual si la persona que tienes al lado no es trigo limpio. Si no es una buena persona, el daño que te va a hacer va a ser tan grande que todo lo demás dejará de tener importancia y solo rezarás por que la persona que tengas al lado tenga un ápice de humildad y empatía contigo. Porque, por mucho que tengáis en común, si el día que tú necesitas a esa persona no la tienes, o te da la espalda, o te engaña, o te manipula, o te desprecia, o te maltrata, va a dar igual lo mucho que os guste hacer escalada juntos o que vuestros planes de vida encajen a la perfección. Importará un comino la enorme conexión que sentisteis desde el primer momento, lo perfecto que te parezca o lo mucho que te atraiga, serás infeliz porque **tu cuerpo jamás te permitirá ser feliz al lado de alguien que no te trata bien**. Está bien que nos dejemos llevar por la atracción física y mental, pero en primer lugar debemos asegurarnos de que nos estamos vinculando a una persona buena, de buen corazón.

¿Recuerdas a ese chico que antes te contaba que convertí en mi figura de apego y destrozó mi parcelita? Bien, pues volvemos a él. Me enamoré de su inteligencia y astucia, era una persona con una increíble capacidad para resolver problemas, y a mí, que me ahogo en un vaso de agua, aquello me iba genial y me hacía sentir muy segura. Me enamoré de su vocación, estudiaba medicina y no podía admirar más a una persona que hubiese decidido dedicar su vida a salvar o cuidar la de los demás. Me enamoré de su carisma, de su encanto, de lo bien que caía a todo el mundo, de su facilidad para socializar con cualquiera. Me enamoré de que coincidieran tanto nuestras aficiones y nuestro concepto de diversión, nos lo pasábamos genial y, además de mi pareja,

era mi mejor amigo. También me enamoré de su ambición, de sus ganas de crecer profesionalmente, de que creciésemos juntos. Como ambos íbamos a ser del ámbito sanitario, nos planteábamos que en un futuro podríamos unirnos también en el terreno laboral. Pero ¿sabes de qué no me enamoré nunca? De su buena fe, de su benevolencia. Porque nunca la tuvo y no puedes enamorarte de algo que no existe. Vi cómo trataba a los camareros y a cualquier persona que le estuviese ofreciendo un servicio, e incluso a su propia familia, vi que tenía una doble cara con sus amigos y lo poco leal que era hasta en el trabajo. Y lo omití. Lo omití porque estaba tan cegada con «su parte buena» que pensaba que la mala tendría algún motivo de ser y que, a la larga, se corregiría.

No sé en qué momento se me ocurrió la maravillosa idea de que a mí me trataría mejor que a esas personas, pero sí sé que yo nunca, jamás, pude decir «es más bueno que el pan» o «tiene un corazón enorme», y lo echaba de menos. Echaba de menos poder decir eso, eran frases que no me salían porque eran mentira y yo, aunque me lo negase, en el fondo lo sabía. Tras pagar las consecuencias de todo esto durante varios años, un día, sin poder más, dije, literalmente: «Me importa una mierda si mi próxima pareja es médico, camarero, profesor de primaria, coincidimos o no en aficiones, tenemos o no un mismo proyecto laboral, yo lo que quiero es que sea buena persona». Me prometí que la próxima persona con la que yo me vincularía a tal nivel, como mínimo y como rasgo principal, iba a ser una buena persona.

Así que sí, bajo mi criterio y como forma de autoprotección, considero importantísimo que todos, absolutamente todos, antes de depositar nuestra energía en establecer un vínculo afectivo, nos aseguremos de que la inversión que vamos a hacer sea para relacionarnos con una buena persona y, después, solo después, todo lo demás. Alguien que haga un esfuerzo por entendernos, que nos escuche, que conecte con nuestras emociones y que, aunque no las comprenda porque somos personas muy diferentes, sepa acogerlas y validarlas. Alguien que nos respete, que nos mire con orgullo, con admiración. Alguien que se alegre por lo que nos va bien, que no trate

de manipularnos en su beneficio, que no nos engañe porque se sienta incapaz de hacer daño a una persona que quiere. Alguien de quien podamos decir: «no le cabe en el pecho el corazón que tiene». Ese alguien.

Conoce bien a la persona con la que te implicas

Cuando tenemos una relación de pareja, surgen motivos de discusión, como es evidente. Al principio quizá no, pero con el tiempo empiezan a aparecer cosas que no nos gustan del otro, malentendidos, desacuerdos, opiniones dispares, roces por la convivencia, cositas que no nos encajan, rasgos de su personalidad que nos molestan, etc. Cuando esto sucede, discutimos. Y discutimos desde la perspectiva de «tú me has hecho y yo me he sentido así». Tendemos a encerrarnos totalmente en cómo nos han hecho sentir a nosotros e interpretamos cualquier acto de nuestra pareja como un ataque. Nos preguntamos cómo el otro, que supuestamente nos quiere, ha podido ser tan malintencionado a sabiendas del daño que nos haría. Generamos un monólogo en silencio que no hace más que retroalimentar la ira y nos da más y más motivos para enfadarnos, y se crea una conversación entre nosotros mismos y nuestra vocecita interior, la cual no deja de meter mierda. De hecho, cuando discutimos con nuestra pareja, casi que ya somos dos contra uno: estamos enfadados por lo que nuestra pareja ha hecho o dicho, pero, además, por todo el conflicto que nos hemos montado en la cabeza.

Si hemos decidido iniciar la relación y hemos elegido a la persona con la que estamos de forma consciente, partimos de una base muy buena, y es que, aunque nos haga enfadar, es alguien a quien hemos escogido por una serie de atributos positivos, entre los cuales, seguro, está el de que es una buena persona, como comentábamos antes. **Partiendo de la base de que nuestra pareja es una buena persona, no podemos estar con todas las defensas levantadas y preparadas para atacar en una discusión.**

Tendemos a pensar que, aunque nuestros actos hagan daño al otro,

no se han llevado a cabo con maldad. Sin embargo, si nos hieren ciertos comportamientos de los demás, enseguida interpretamos que sí que están hechos con alevosía. Y no. A veces, las personas se equivocan y nos hacen daño por ignorancia, por despiste, por malentendidos, por incomprensión, por omisión. En otras ocasiones, nuestra pareja se está sintiendo tan atacada que opta por protegerse, y su forma de autoprotección nos hace daño porque no coincide con lo que necesitamos en ese preciso momento, pero en ninguna de las opciones anteriores hay maldad.

Defenderse cuando alguien nos ataca está bien y es necesario, pero atacar no, es desadaptativo (no resuelve el conflicto, sino que lo empeora) y hace que el otro adopte la misma postura, hasta llegar a un momento en el cual la discusión ya no va a ninguna parte, y solo queda esperar a que uno de los dos se baje del burro y sea capaz de ayudar al otro a hacer lo mismo. También he de decir que es comprensible interpretar ciertas actuaciones como una amenaza tras haber vivido según qué tipo de relaciones en el pasado, pero por eso debemos ser muy conscientes de que esos vínculos ya pasaron, han acabado y, sobre todo, que ya no nos vinculamos a ese tipo de personas. Ahora nos vinculamos a alguien que mete la pata, pero sin intención de hacernos daño o engañarnos. **Tenemos que sacar la maldad de la ecuación de las discusiones.** En una disputa con alguien a quien queremos, la perversidad no puede tener cabida, ni por nuestra parte ni por la del otro. Hay que sacarla de la ecuación, no es una posibilidad. Si estamos seguros de conocer a la persona con quien estamos y es alguien que día a día nos quiere, cuida, respeta y nos demuestra el enorme corazón que tiene, lo que no podemos hacer es que, de repente, en las discusiones nos parezca el peor ser humano en la faz de la tierra. Eso no va así, y, si nos está dando esa sensación, algo está sucediendo en la gestión de los conflictos, que evidentemente habrá que revisar.

Es aquí donde reside la enorme importancia de conocer bien a la persona con la que estamos y poder certificar con seguridad que, con sus más y sus menos, es una buena persona. Partiendo de esa base, podemos trabajar la gestión de los conflictos, los mecanismos de

defensa de cada uno, las reacciones que hacen daño al otro, las necesidades que tiene cada uno... Partiendo de la base de que nuestra pareja es una buena persona, casi todo es negociable, porque para negociar hay que bajar la guardia, y para poder bajar la guardia hay que saber muy bien con quién la estás bajando.

Si estás vinculada a una buena persona, sal del modo ataque-defensa, porque lo más probable es que la discusión se esté dando por cualquier cosa menos porque te quiera hacer daño adrede, al igual que, imagino, tú tampoco has querido herir al otro intencionadamente. ¿En qué momento hemos normalizado interpretar como un ataque malvado y deliberado cualquier acto que nos hiere por parte de nuestra pareja? **¿Por qué no somos capaces de entender que, quizá, lo que percibimos como un ataque hacia nosotros es realmente la forma de protegerse del otro?** No podemos ir por el mundo pensando que nosotros lo hacemos todo con buena intención, pero que los demás, a la mínima que nos hacen daño, lo hacen con maldad.

Durante las discusiones, es fundamental que seamos capaces de salir de nosotros mismos por un momento y escuchemos el mensaje real del otro, porque puede que lo que nos esté diciendo no sea ninguna locura. Que, oye, cabe la posibilidad de que no tenga razón, pero aun no teniéndola, quizá, algo de lo que nos está intentando transmitir tiene su razón de ser, aunque sea un poquito.

El ejercicio que voy a explicarte a continuación va muy bien para conseguir bajar la guardia y dejar de tomarnos como un ataque la postura de nuestra pareja, pero es útil sobre todo en aquellos conflictos que se alargan y con los que no conseguimos llegar a un acuerdo nunca. Este ejercicio puede ayudarnos a ponernos realmente en la piel del otro y, para llevarlo a cabo, es importante que previamente nos tomemos el tiempo de escuchar lo que el otro opina y siente, con pelos y señales.

El ejercicio consiste en tratar de argumentar su postura: salir un momento de la nuestra, meternos en sus zapatos, entender cómo lo puede estar viviendo nuestra pareja y tratar de argumentarlo como si fuésemos ella. Argumentarlo es fundamental para lograr conectar con el

mensaje que nos está tratando de transmitir y para acabar conectando con sus emociones.

Por otra parte, algo fundamental para poder construir una relación de pareja sana, además de conocernos a nosotros mismos, es saber la historia de la persona con la que estamos. Nos ayudará comprender su pasado, sus heridas, sus puntos débiles y todo aquello que le ha podido afectar en cómo es hoy en día.

Recuerdo una terapia de pareja en la que el problema era que, aunque las discusiones empezasen por cualquier tontería, aquello acababa siendo un cirio. Ambos se ponían a la defensiva y se atacaban mucho como forma de protegerse del daño que creían que estaba haciéndoles el otro. Sinceramente y de corazón, tanto él como ella, eran (y son) personas maravillosas y con muy buen fondo, pero las discusiones eran tremendas. Lo que sucedía es que, cuando la cosa parecía ponerse fea, él quería irse, pero ella necesitaba hablarlo en el momento para solucionarlo y poder quedarse tranquila (lo cual es un motivo de consulta muy frecuente en terapia de pareja).

Cuando hablé con ellos por separado, él me contó que detestaba discutir, que era algo que no soportaba, que le superaba y, que el momento en el que veía que las cosas empezaban a tensarse, sentía una imperiosa necesidad de huir de esa situación. Él no quería hacer daño a su pareja, todo lo contrario, la quería muchísimo, pero esa intensa necesidad de salir corriendo era superior a él. Indagando de dónde venía esa tendencia a huir de los conflictos, llegamos a la conclusión de que tenía que ver con las terribles y violentas peleas entre sus padres cuando era tan solo un niño, en las que, lamentablemente, él también acababa siendo víctima de algún golpe. A partir de estas, recordaba cómo, a la mínima que empezaba a percibir un ambiente tenso entre sus cuidadores, se iba para no presenciar ni ser víctima de lo que sabía que iba a suceder a continuación.

Cuando hablé con ella en privado, me contó que el hecho de que él saliese por la puerta cada vez que tenían que mantener una conversación incómoda la hacía sentir abandonada y sola, como si toda la carga de la discusión tuviese que recaer sobre sus hombros. Se sentía

desamparada y enfadada y esto la llevaba a reaccionar con mucha ira hasta que conseguía calmarse. Sin embargo, tenía mucho miedo a perderle, y esto era algo que veía como probable porque, cada vez que su pareja salía por la puerta, ella no sabía cuándo iba a volver o si lo haría siquiera. Por miedo a perder la relación, ella acababa guardándose para sí todo que le molestaba, y eso la llevaba a estar más irritable y tensa, cosa que hacía que él percibiese aún más la situación como un peligro y una posible discusión, y tendiese a huir con más frecuencia, lo cual a su vez hacía que ella se sintiese más abandonada si cabe y así se generaba un ciclo que se retroalimentaba y se hacía cada vez más tedioso.

Evidentemente, él necesitaba trabajar de forma individual estas secuelas que le habían quedado como consecuencia del maltrato infantil para aprender a afrontar los conflictos de forma adaptativa, pero, por otro lado, ella también necesitaba algo, y era comprender por qué él se iba. Ella necesitaba conectar con las heridas de la infancia de su pareja para no tomarse como un ataque hacia ella o hacia su vínculo el hecho de que él se fuese alejando hasta el punto de marcharse en cuanto percibía un conflicto. Cuanto más necesitaba huir él, más estaba sufriendo y conectando con emociones desagradables. Que él huyera no significaba que no la quisiera, significaba que estaba sufriendo. Y, si estamos vinculados a una buena persona, que es la idea, lo más bonito que podemos hacer es abrazar su sufrimiento.

Ella sabía lo que había vivido su pareja, pero no todo lo que le había afectado ni cómo este sufrimiento había acabado haciendo mella en su personalidad, pero, claro, ni siquiera él lo sabía hasta que no salió en consulta, sobre todo porque no se sentía cómodo mirando hacia dentro, lo evitaba. Pero, por suerte o por desgracia, en este caso era más que necesario hacerlo y comunicárselo a ella, aunque fuese a través de mí. A ella le fue muy bien dejar de ver sus huidas como abandonos para empezar a verlas como «si hace esto es que está pasándolo muy mal». Así pues, aprendimos a identificar los primeros indicios de que él estaba activando sus mecanismos de defensa: se echaba hacia atrás, evitaba el contacto, miraba hacia otro lado, cruzaba los brazos y las

piernas, resoplaba, dirigía su mirada hacia la puerta, se levantaba para dar vueltas por la habitación, etc., para que, cuando ella los detectase, bajase la activación y tratase de calmar un poco la situación con la intención de que él, poco a poco, fuese viendo que no estaba siendo atacado. Incluso ella lo llegaba a verbalizar: «Cariño, no quiero hacerte daño, solo quiero hablarlo porque te quiero y necesito que arreglemos esto que me preocupa». A veces, a él la situación le superaba igualmente y necesitaba irse a dar una vuelta, pero tenía como norma avisar de cuánto rato sería y decir que se iba porque estaba pasándolo mal, pero que volvería. Poco a poco fuimos trabajado la sensación de equipo, de «no eres tú contra mí, sino tú y yo contra el problema». Despacito y con buena letra, ella aprendió a abrazar las heridas de su pareja y él a entender el daño que causaban en ella sus mecanismos de defensa.

A veces, nos tomamos como un ataque lo que la otra persona tan solo está haciendo para protegerse y no para hacernos daño.

Ajusta tus expectativas sobre las relaciones de pareja

Algo que, como psicóloga y amiga, me encuentro día tras días es el «ya no siento lo mismo» cuando una pareja lleva unos dos o tres años y la intensidad del principio de la relación, como es normal, empieza a decaer.

Cuando iniciamos una relación, sentimos un subidón: mariposas en el estómago, ganas infinitas de estar con esa persona, mucho deseo sexual, alegría extrema, etc. Pero, con el paso del tiempo, este subidón va decayendo y da a lugar a pensamientos como «ya no es como al principio». Nos surgen dudas, nos planteamos que quizá seríamos más felices con otras personas, descuidamos la relación, nos frustramos, etc. En esos momentos no valoramos la paz, la sensación de hogar, la complicidad y la confianza, y a veces llegamos incluso a perder la relación por ello. ¿Pero sabes lo más curioso? Que después, cuando estamos con otra persona y nos tiene en una tremenda montaña rusa emocional, lo que echamos de menos es la paz, el compromiso, la

complicidad, la sensación de hogar, el cariño... Pero, en ningún caso, el subidón.

“

A veces, nos tomamos como un ataque lo que la otra persona tan solo está haciendo para protegerse y no para hacernos daño.

Si tenemos que aceptar algo es que las relaciones se transforman y pasan por diversas etapas, pero, estemos con quien estemos, nunca vamos a mantener la misma sensación del principio. No, no es cuestión de cambiar de pareja en busca de aquella persona que nos mantenga en esa euforia constantemente. No existe nadie que tenga una relación estable y sana, pero viva para siempre en el subidón inicial. Así que no, no es que tu relación no funcione, es que es algo que sucede, es normal y adaptativo.

Entonces, ¿qué es normal en una relación de pareja y NO implica que ya no la quieras?

♡ Tener ganas de hacer planes con otras personas que no sean tu pareja (y, además, es algo muy saludable para la relación).

♡ Necesitar espacio para uno mismo, tiempo de estar solo, tiempo para ti.

♡ La estabilidad, la ausencia de altibajos y subidones emocionales.

♡ Dudar sobre tu relación en alguna ocasión. Sí, dudar. A veces la vida se pone fea y podemos llegar a replantearnos nuestra relación. No pasa nada, es normal y no significa que ya no queramos a nuestra pareja. Significa, simplemente, que pensamos, tanteamos opciones y nos planteamos qué caminos seguir en la vida, aunque al final no los tomemos.

♡ Que no te guste todo de tu pareja, que haya cosas que te saquen de quicio.

♡ Discutir (que no pelearse, ojo a la diferencia).

♡ Poder estar días sin ver a tu pareja y no necesariamente echarla de menos porque te lo estás pasando bien, porque lo normal es que tu pareja sea parte de tu vida, pero no tu vida entera.

Por otro lado, ¿qué NO es sano en una relación de pareja?

♡ Romper y volver continuamente.

♡ Recriminar lo que se ha hecho en relaciones anteriores.

♡ Hacerlo todo juntos, no poder hacer nada por separado.

♡ Revisar las redes sociales y conversaciones privadas de tu pareja porque no acabas de confiar en su lealtad.

♡ Vivir con sensación de incertidumbre, no dormir tranquilo/a.

♡ El miedo, las faltas de respeto, los reproches constantes, las infidelidades, la venganza.

♡ Que uno de los dos sea una figura de autoridad para el otro.

Las relaciones sanas y de larga duración tienden a la estabilidad, pero ¿qué hacemos para que esto no se convierta en un problema de aburrimiento y monotonía? Trabajar día a día para que la rutina no deteriore la relación hasta hacernos creer que el problema es que no nos queremos. Organicemos citas románticas, vayamos a monólogos, enganchémonos a series juntos, iniciémonos en algún hobby, leamos juntos una novela erótica, durmamos desnudos y abrazados, compremos juegos de mesa, entradas para el teatro, quedemos con amigos juntos y por separado, comentemos un programa de televisión chorra... ¡Hagamos cosas! Hagamos cosas para no vivir echando de menos el subidón del principio.

Nos han hecho creer que cuando alguien es «el amor de tu vida» o «la persona adecuada» o «tu alma gemela» todo fluye por sí solo, pero no es así. **Si quieres tener una relación larga y sana, te lo vas a tener que currar** porque habrá días en los que no os aguantaréis, veréis cosas en el otro que os parecerán insoportables, a veces el estrés os superará, la frecuencia de las relaciones sexuales irá fluctuando, os decepcionaréis dándoos cuenta de que no sois tan iguales como pensabais, dudaréis de la relación... Y todo esto será normal, pero de cómo lo sobrellevéis dependerá el futuro de vuestra relación. Tendréis

que aprender a decir lo que sentís para dejar de lado conductas tóxicas como esperar a que el otro lo adivine. Tendréis que aprender a tragaros el orgullo, a pedir disculpas, a hablar cuando, por la rabia, lo que os apetezca sea discutir y a regularos en las discusiones para proteger al otro de vuestra parte mala. Porque **una relación no se define por cómo era al principio, sino por cómo habéis decidido hacer frente a los problemas que han surgido al bajar al mundo real**.

Y sí, hay un punto intermedio entre esa persona con la que falta chispa, no acabas de conectar y, por muy buena que sea, te aburre, y esa que te lleva loca y viviendo en una montaña rusa emocional. Hay un punto intermedio entre esos dos extremos. Me he hartado de escuchar en terapia: «Debe de ser que solo me gustan los malotes», «Es que me gusta que me metan caña», «Yo necesito a alguien que me lleve de culo porque si no me aburro», «Parece que solo me enamoro de los que me tratan mal», pero esto no es así.

¿A ti te gusta que te ignoren? ¿A ti te gusta que te falten al respeto? ¿A ti te gusta que te griten? ¿Que te dejen llorando sola? ¿Que traten de hacerte creer que estás loca? ¿Que te llamen pesada por pedir un mínimo de atención y cariño? ¿Que te manipulen? ¿Que te pongan los cuernos? ¿Que te hagan *ghosting*? No, evidentemente no. Pues entonces no te gustan los «malotes» o que «te lleven de culo». Lo que te gusta es una persona con criterio propio que no se deje llevar al cien por cien por ti, con una personalidad interesante, con iniciativa para hacer cosas, con la capacidad de expresarte su opinión, aunque sea contraria a la tuya, una persona a la que puedas admirar, de la que puedas aprender. Ese es el punto intermedio, y ¿sabes qué? Que con ese punto intermedio también llegará un momento en el que no sientas el subidón del principio, con el que encuentres algo estable, que te dé paz. Esa es la normalidad.

La parte bonita de una relación no es el subidón inicial, sino la paz y la sensación de hogar que viene después. Como me escribió una seguidora: «Prefiero estar siempre en paz que feliz solo a días».

Convivir con los desacuerdos

¿Y qué pasa cuando trato de resolver los conflictos de la mejor forma que sé, pero no consigo ponerme de acuerdo con mi pareja de ninguna de las maneras? Dos personas pueden estar en total desacuerdo sobre un tema y ambas estar en lo cierto, ¿sabes por qué? Porque hay situaciones tan complicadas que inevitablemente implican que no haya una sola respuesta correcta, sino diversas en función del prisma desde el cual se mire.

En ocasiones depositamos muchísima energía en convencer a nuestra pareja de que nuestro punto de vista es el correcto porque así lo sentimos, porque nos es imposible entender que la otra persona, teniendo la misma información, no opine como nosotros. Pero, sin embargo, al otro le sucede lo mismo: no entiende cómo podemos no entender su punto de vista. Esto sucede porque no todo es blanco o negro, no siempre hay una respuesta correcta y una incorrecta, no siempre las cosas son A o B, sino que a veces, dependiendo de la situación en la que te encuentres, tu forma de ser, tus vivencias previas, tus expectativas, tu punto de vista, opinarás completamente diferente a tu pareja por lo mismo, porque ella lo vive desde su situación, con su forma de ser, su prisma, sus vivencias pasadas y sus expectativas, que son diferentes a las tuyas.

Así que no, no siempre podremos estar de acuerdo con nuestra pareja. Habrá temas en los que jamás en la vida encontraremos un punto de consenso y tenemos que aprender a vivir con ello. Por supuestísimo que la intención principal siempre debe ser arreglar los conflictos y llegar a un acuerdo que nos permita zanjar el tema como resuelto, pero no siempre se podrá, porque lo que es inviable es pensar que, en años de relación, vamos a conseguir acabar estando de acuerdo en todo.

Habrá temas que se nos queden atascados y con los que no consigamos ir ni para un lado ni para el otro, temas que quedarán como cabos sueltos. Lo que habrá que valorar en esos momentos es si esa disputa que nunca ha conseguido cerrarse con una conclusión conjunta

es fundamental para la relación de pareja o no, porque, si la respuesta es que sí, evidentemente habrá que tomar decisiones. Sin embargo, hay temas que, por mucho que en su momento generasen conflicto y no consiguiéramos llegar a un acuerdo, no ponen en peligro el vínculo de pareja, son discrepancias que, simplemente, no se resuelven por muchas veces que intentemos hablarlas, y no pasa nada.

Lo que no podemos permitir es que estos temas con los que nunca llegaremos a un acuerdo originen, cada vez que salgan a flote, otra gran discusión en la que, una vez más, no acabemos llegando a ninguna parte. De hecho, son cuestiones cuya forma de zanjarlas es concluyendo que no estamos de acuerdo y nunca lo estaremos, porque cada uno lo ha vivido desde su prisma, y fin. Hay temas que debemos saber dejar atrás y es fundamental no sacarlos a relucir cuando las cosas se ponen feas. Esta parte es, probablemente, la más importante de todas: no emplearlos como argumento en las discusiones, porque al final no harán más que avivar el incendio.

Normas para cerrar temas en los que nunca estaremos de acuerdo:

♡ Entender que el acuerdo al que hemos llegado es que no estamos de acuerdo.

♡ Tratar de empatizar al máximo en cómo lo ha podido vivir el otro.

♡ No sacarlos en las discusiones como arma arrojadiza.

Mi pareja y yo arrastramos durante meses un tema de discusión que nos llevó a dudar de si seguir juntos o no. No nos poníamos de acuerdo porque yo no entendía cómo él podía estar haciendo las cosas tan mal (bajo mi criterio) y él estaba profundamente decepcionado porque yo no era capaz de empatizar con su situación. Yo veía muy claro el camino por el cual teníamos que ir para que el problema se solventase, pero él no lo veía tan viable porque consideraba importantes otras cosas a las que yo no les atribuía tanta relevancia. Arrastrábamos y arrastrábamos este problema, hasta que un día reventamos, como suele suceder cuando sostienes emociones desagradables durante mucho

tiempo.

Tras discutir por ello cien veces y pasarlo tremendamente mal, llegamos a la conclusión (con ayuda de mi psicóloga, todo sea dicho) de que era un tema en el que, simplemente, no íbamos a estar de acuerdo. Lo que teníamos que hacer, por el bien individual de cada uno, era cambiar ciertas cosas para que su forma de proceder y las decisiones que tomase en este asunto me afectasen lo menos posible y, a la vez, a él le permitiesen seguir haciéndolo a su manera, aunque yo no estuviese de acuerdo.

Lo abordamos de esta forma y, hoy en día, es un tema que no se saca. Él pudo entender cómo lo viví yo, pero consideró que tenía razón y que yo no contemplaba muchos aspectos que él sí, y yo también pude comprender cómo lo vivió él, aunque siempre creí que mi forma de proceder hubiese sido mejor.

Hay conflictos que pueden quedar en un «pues mira, nunca nos pusimos de acuerdo, así que lo sobrellevamos lo mejor que supimos» y vas a tener que aprender a aceptar que quien no opina como tú quizá tiene razón. Que cabe la posibilidad de que la respuesta correcta no sea ni tu blanco, ni su negro, sino una tonalidad de gris que no conseguís localizar. Que lo que a ti te parece que tiene todo el sentido del mundo, pues igual no lo tiene, porque ¿cuántas veces has estado tremendamente convencido de algo que después te ha dado tal giro que te ha hecho cambiar de opinión completamente? Pues eso.

En la vida tendrás que aprender a aceptar que hay cosas que no entenderás nunca y eso no las hace incorrectas.

Sé sano en las relaciones de pareja

Elegir a una pareja que te respeta y cumple lo que tú, en función de cómo eres, necesitas en una relación es fundamental para ser feliz en ella. Sin embargo, para poder exigir algo bueno, también hay que ofrecer algo de calidad.

Todos llevamos un pequeño ser tóxico dentro, todos. Todos tenemos pensamientos de los que no estamos orgullosos y una vocecita interior

que, de vez en cuando, nos dice: «Enfádate por esto, que te ha dado mucha rabia, aunque no tengas razón, ya se nos ocurrirá la forma de argumentarlo, tú tira *pa'lante* con el show». Son cositas que no contamos en voz alta, pero aquí, entre tú y yo, sabemos que esto es así. Sentimos celos, envidia, rabia, rechazo, etc., por situaciones que, según lo que está preestablecido como «moralmente correcto» y «socialmente aceptable», se supone que no deberíamos sentir. Pero somos personas, y las personas estamos expuestas a sentir un poquito de todo. Evidentemente, en función de nuestro contexto, educación, personalidad y cientos de factores más, estas emociones serán unas u otras y más o menos intensas.

A ese pequeño ser tóxico que todos llevamos dentro, lo que no le podemos permitir es que nos haga convertirnos en el tipo de pareja que no queremos ser y, sobre todo, en el tipo de pareja que no queremos tener. Porque sí, todos podemos ser personas dañinas, y estoy segura de que, en algún momento de nuestra vida, por el motivo que sea, todos lo hemos sido. La falta de educación emocional en las escuelas, las películas y series con las que hemos crecido, los referentes de los que hemos aprendido y, en general, todo lo que nos rodea hasta que nos hacemos adultos, nos enseña, y no siempre de la forma más positiva. Nadie ha venido a educarnos sobre cómo gestionar nuestras emociones, y hay algunas que llegan a tener semejante intensidad que se nos hace complicado hacerlo por nosotros mismos, por eso, muchas veces, aprendemos por ensayo y error. El ensayo de exponernos a esas emociones en un conflicto y el error de reaccionar tal y como nuestras emociones nos piden en ese momento, para luego acabar arrepintiéndonos y avergonzándonos de cómo hemos actuado.

Suele suceder que nuestra pareja es una de las personas con las que más facilidad explotamos, hay muchos sentimientos implicados y el tener mucha confianza no nos ayuda nada a poner filtros. Sin embargo, también es uno de los vínculos más importantes que construimos en la vida, y permitirnos actuar de determinada manera hace que se vaya dañando poco a poco. Elegir a alguien sano y con quien no salten las alarmas es fundamental, pero serlo tú para la otra persona, también.

Esto me recuerda a una frase que decía: **«Trata a tu pareja como te gustaría que tratase a tu hijo la suya».**

Para tener una relación sana, amar no es suficiente. Para ser una pareja sana tienes que aprender a anteponer el bienestar del otro a tu propia ira y respetarlo por muy enfadados que estéis. Amar sanamente es pararse a contar hasta diez o hasta cien antes de enfadarse para así decidir si realmente esa discusión vale la pena o es únicamente fruto de algo que te ha dado rabia, pero que no es culpa del otro. Ser buena pareja es hacer el trabajo personal necesario para sanar tus heridas y que estas no acaben siendo también las de tu pareja. Es también gestionar los celos para, en lugar de expresarlos con ira, reproches, posesión y control, aprender a transmitirlos como lo que son: una inseguridad. Ser sano en una relación de pareja es respetar al otro tanto como pides que te respeten a ti y entender las heridas del otro tanto como quieres que se entiendan las tuyas. Es entender que al otro no le gustará todo de ti y que tiene que poder decírtelo sin miedo a tu reacción. **Ser buena pareja es ser consciente de que tienes todas las herramientas necesarias para hacer daño al otro, pero decidir no usarlas nunca.**

Hacer todo esto no es fácil, porque, como decía antes, a veces nos molestan cosas que se supone que no deberían molestarnos. Para esos momentos, siempre recomiendo la frase de «me ha molestado algo por lo que sé que no tengo derecho a enfadarme, déjame que lo gestione y luego hablamos». ¿Por qué no? Si nos pasa a todos. Dejemos de decir «no me pasa nada», «tú sabrás», «tú verás», etc., y empecemos a decir «no sé qué me pasa, pero, cuando lo averigüe y entienda, te lo explicaré» o «hay algo que me ha sentado mal, pero prefiero hablarlo después».

Ser una pareja sana es:

♡ Decir «no estoy orgullosa de ello, pero esto me hace sentir celos y necesito compartirlo contigo», en lugar de generar una tremenda discusión por algo que sabes que no es culpa de tu pareja.

♡ No emplear la venganza como forma de desahogarte por algo

que te ha molestado o amenazar constantemente con la ruptura a modo de «a ver si espabila».

♡ Asumir y cumplir con la responsabilidad de que tu pareja confía en ti, porque que alguien deposite toda su confianza en ti no es ninguna tontería.

♡ Respetar el pasado de tu pareja entendiendo que, al igual que tú, tuvo una vida antes de vuestra relación.

♡ Interesarte por los proyectos de tu pareja, más allá de que no se parezcan a los tuyos. A las personas nos hace ilusión compartir lo que nos hace felices con las personas a las que queremos.

♡ Entender, respetar y apoyar que tu pareja haga planes sin ti. Merece cultivar su vida más allá de ti.

♡ Comunicar y, en ningún caso, castigar con el silencio y la incertidumbre. Vale más decir «ahora no me sale hablar, pero dame un ratito y te explico».

♡ Intentar, por todos los medios, ver el tema de la discusión desde la perspectiva de tu pareja.

♡ No buscar poner celosa a tu pareja para generarle inseguridades o llamar su atención.

♡ Hacer el mismo o más esfuerzo por mantener y cuidar a tu pareja del que hiciste por conquistarla.

♡ Proteger a tu pareja de tu propia capacidad para hacerle daño. Esa capacidad la tenemos todos, pero no siempre decidimos usarla.

♡ Prestar atención a los detalles y aspectos positivos del otro y no pasarlos por alto por darlos por hecho.

♡ Acordarse de las cosas importantes para tu pareja. Y, si tienes mala memoria, te lo apuntas, como hago yo.

♡ No fingir desinterés como recurso para generar interés.

Ser una persona sana en una relación de pareja implica mucho trabajo personal, y más si anteriormente hemos vivido relaciones tormentosas, pero la pareja es un ámbito en el que también tenemos que tratar de ser la mejor versión de nosotros mismos. Nuestra pareja es nuestra compi de vida, con quien haremos un hogar, una familia, envejeceremos, será nuestra figurita de apego, y qué menos que protegerla del monstruito que todos llevamos dentro.

Soy psicóloga, terapeuta de pareja y sexóloga. Vamos, que tengo el combo perfecto para, supuestamente, ser la mejor novia del mundo, pero no es el caso. Discuto con mi pareja y no siempre tengo razón, me molestan cosas que no deberían hacerlo, tengo inseguridades para repartir y que me sobren, a veces me enfado por chorradas, me ofendo muy fácilmente, etc. Me pasa lo mismo que a todo el mundo, pero si de algo estoy segura es de que, aun sintiendo emociones desagradables y teniendo un pequeño monstruito tóxico dentro como tenemos todos, lo trabajo cada día para poder estar orgullosa de quién soy como pareja. En cada discusión, en cada conversación incómoda, me pregunto: «¿Estoy actuando de una forma que me haga sentir orgullosa?». Pues a veces no, pero trato de corregirme enseguida, y pienso: «Algún día (quizá) tenga hijos con esta persona, ¿cómo querría que se tratasen mis padres?». Me hago muchas preguntas, pero todas se resumen en lo mismo: actúa de forma que estés orgullosa de ti.

“

Actúa de forma que estés orgullosa de ti.

Siempre debes tener localizada la salida

Enamorarse es bonito. De hecho, para mí, es la sensación más bonita que he experimentado hasta la fecha. Pero hablemos de entregarnos a ciegas, sin hacernos ni una sola pregunta y olvidándonos de todo lo demás. Hablemos de cuando nos enamoramos perdidamente de alguien y nos vemos capaces de dejarlo todo por esa persona teniendo la falsa seguridad de que nunca nos arrepentiremos. Hablemos de esa frase de «si tú me dices ven, lo dejo todo».

Enamorarse está bien y es maravilloso, pero hay cierto hilo de cordura y realidad que tienes que mantener siempre, aunque sea a la fuerza, aunque no sea lo que te sale de forma natural, porque, lamentablemente, a veces la vida te da sorpresas y tienes que huir corriendo de sitios donde querrías quedarte para siempre, pero no puedes. Ilusiónate, enamórate, vive, disfruta, pero nunca pierdas de vista que siempre tienes la posibilidad de irte. **De donde entras, también tienes que saber salir.** No existen lugares donde tengas que permanecer sí o sí, sentir eso te llevará a asumir que debes soportar actitudes, situaciones y personas que no tienes por qué aguantar. No tienes por qué intentar arreglarlo todo hasta quedarte sin fuerzas, no tienes por qué salvar a todo el mundo, no tienes por qué convertirte en la terapeuta o madre de nadie. **No tienes que dejarte la vida en salvar la de los demás.** Tampoco tienes que quedarte en un sitio a arreglar o modificar a una persona hasta que quepa en tu molde porque te has empeñado en que sea para ti por lo mucho que te gusta. Como me dijeron una vez: cómo te trata siempre será más importante que lo mucho que te gusta. Irte de donde no eres feliz, o de donde solo lo eres a ratos, siempre es una opción, porque fuera de eso HAY VIDA, mucha vida, infinita vida.

Siempre, desde el primer día, tienes que contemplar la posibilidad de irte si lo necesitas. Yo, por ejemplo, por muy bien que esté en un lugar, siempre me pregunto: «¿Y cómo lo haría para irme ahora mismo si lo necesitase?». Siempre quiero tener un plan de huida, pero no, no tengo

miedo al compromiso, ni a los nuevos inicios. Al contrario, me encanta encontrar sitios y personas en las que crea que podría quedarme toda la vida, pero como esta misma es la que me ha demostrado que nunca se sabe, nunca nunca nunca nunca se sabe y nunca nunca nunca se conoce a alguien al cien por cien, prefiero saber dónde está la salida para no volver a quedarme en un lugar por no saber cómo salir de él. Con los años he aprendido que **jamás conoces a alguien lo suficiente como para poder permitirte el lujo de no tener localizada la salida**.

Tener localizada la salida no significa no quedarte. Significa quedarte donde estás porque realmente quieres y no porque no sepas cómo salir. **Poder irse es elegir quedarse.** A quien amas muchísimo hoy, no sabes si lo odiarás mañana, porque, repito, nunca conocerás a alguien lo suficiente como para olvidarte de que puedes necesitar salir. Las personas cambian, la vida se pone fea, el mundo da muchas vueltas y por quien hoy pones la mano en el fuego, mañana te la quemas. Y, si no, mira hacia atrás y cuéntame. Nunca se sabe. Ojalá no, y ojalá vaya todo bien, pero no lo sabes, aunque creas que sí. Y no, no es cuestión de que vivas desconfiando de todo el mundo, no te lances a nada y siempre tengas la mosca tras la oreja, no. Es cuestión de que, por encima de todo, no te desprotejas a ti. No te hagas eso.

“

Cómo te trata siempre será más importante que lo mucho que te gusta.

¿Cuántas veces ha habido personas de tu entorno que han hecho algo que jamás te hubieses esperado que hiciesen? ¿Cuántas veces has escuchado la frase de «no lo hubiese dicho nunca de él»? ¿Cuántas veces has oído «me lo podría esperar de cualquiera, menos de ella»? Y es que decir «él nunca me haría algo así» es un error. Es un error porque no lo sabes. No tienes ni idea, porque tampoco sabes hasta dónde serías capaz de llegar tú si la vida te llevase por determinados caminos. He visto a personas perderlo todo por confiar ciegamente en que alguien «nunca les haría eso».

No te pido que desconfíes y vivas con miedo, te pido que no te pongas a ti misma la venda en los ojos. Te digo, simplemente, que los tengas abiertos y actúes con cabeza, siempre. Que te autoprotejas, que mires por ti. Que antepongas tu salud mental a todo, incluso a tu familia, amigos, pareja y trabajo. Que vivas y disfrutes, pero siempre cuidando de ti.

Como me dijo una compañera, «sé como el pájaro al que no le preocupa demasiado la robustez de la rama en la que se posa porque sabe que su seguridad está en sus alas».

Epílogo

Todos tenemos la capacidad de hacer daño, de actuar mal. Todos tenemos historias tristes que contar y momentos de nuestra vida que nos duele recordar. Todos hemos vivido situaciones que nos han imposibilitado «ser la mejor versión de nosotros mismos». La vida se nos ha puesto fea a muchos y también podemos emplear eso como justificación para actuar mal, pero la cruda realidad es que haber tenido una vida difícil no te da derecho a complicársela a los demás. Te guste más o te guste menos, es la verdad y eso es lo que hay. Que no, que nadie niega tu dolor, pero sí que debes tener claro que no puedes emplearlo como excusa para provocárselo a los demás. Haber sufrido no te da carta blanca para hacer sufrir y haber sido víctima de una situación no te convierte automáticamente en víctima de todas las situaciones. Así que, inevitablemente, hay cositas de las que vas a tener que hacerte cargo tú y corregirte para encaminarte y autoeducarte.

Porque ¿sabes qué? Que puedes leerte cien libros sobre cómo mejorar tu autoestima y hacer veinte listas de tus atributos positivos, pero, si lo que quieres conseguir es aprender a quererte, primero tendrás que caerte bien. Tendrás que aprender a actuar de forma que acabes estando orgullosa de las decisiones que tomas y de cómo abordas las situaciones. La autoestima es la percepción que tienes sobre ti misma y, como comprenderás, para que esta sea positiva, como mínimo tiene que gustarte la persona que eres. Y sí, abrázate, compréndete, valida tus emociones, cuídate y practica la autocompasión, pero también trabájate. Autoedúcate, aprende, evoluciona, crece. Intenta ser un poquito mejor que ayer para, poco a poco, construir en ti un hogar seguro en el que sentirte a salvo y una buena persona en la que quedarte a vivir toda la vida.

Bueno, y cuida de ti, porfi. Antepón tu salud mental. Aléjate de

donde tu intuición te dice que no es. Escucha a tu cuerpo y no le hagas aguantar aquello que te dice por activa y por pasiva que le duele. No permitas a cualquiera entrar en tu vida y no te pienses dos veces echar a quien pise las flores de tu parcelita. Emplea el derecho que tienes de no dejar que determinadas personas entren en tu vida nunca más. Te lo pido como favor personal y te lo pediré siempre: dentro de lo que puedas, no permitas que te maltraten. Pide ayuda. Vete. Añorar duele menos tiempo que mantener a un maltratador en tu vida. Más vale llorar un rato que dejar que pasen los años, mirar atrás y darte cuenta de que has pasado tu vida al lado de un desgraciado. No te voy a venir con los rollos de «vida solo hay una» y «el tiempo corre», pero sí te voy a decir que todo el tiempo que inviertas al lado de personas que te hacen daño es tiempo que después te arrepentirás de haber perdido con ellas. En el mundo hay gente maravillosa, te lo prometo. Tras conocer a muchas personas dañinas, uno pierde la fe en las demás, lo sé, pero confía en mí: en el mundo hay personas como tú. Que quieren amar, cuidar y proteger. Que no van a hacerte daño queriendo. Aprende a filtrar, encuéntralas entre todas las demás, cuídalas y trabaja en ti para que ellas también quieran quedarse contigo. Hay personas con parcelitas preciosas, te lo digo de corazón.

Llegadas y llegados a este punto, me toca despedirme. Te he contado bastantes cositas de mí, más de las que tenía planeadas, desde luego. Por lo tanto, tienes un trocito de mí, pero yo también otro de ti porque, si lo he hecho bien, este libro y yo te hemos llegado al corazoncito. Así que, sabiendo que he estado por ahí y la responsabilidad que ello conlleva, espero haberlo tratado bien, haberte hecho sentir acogida y, sobre todo, haberte ayudado a conocerte un poquito más y a tener ganas de seguir haciéndolo.

Ha sido un placer escribirte y ojalá para ti también lo haya sido leerme. Desde aquí te mando un abrazo enorme y una **margarita blanca para que la plantes en tu parcelita de mi parte, toma:**

Nos vemos en redes sociales (@esmipsicologa).
Con amor,
Esmi

Agradecimientos

Quiero empezar dando las gracias a la preciosa y maravillosa editora que he tenido la suerte de que me acompañe en este libro, Alba Gort. Por su dulzura, delicadeza y cariño hacia mí y mi forma de trabajar, pero sobre todo por corregirme, entender mi cabezonería, enseñarme, confiar tanto en mí como escritora y vivir mi libro con la misma o más ilusión que yo. Espero que sigamos juntas en todos los que vengan después, que ojalá sean muchos.

Con toda mi admiración y cariño hacia ella, agradezco a mi *compitrueno*, Adriana Brull, que haya escrito el prólogo más bonito que podía imaginar y me haya ayudado a corregir ciertas partes del libro. Gracias por conocerme y verme con los ojos con los que me ves, por ser la persona que desde el principio me ha ido dando empujoncitos hacia delante y amortiguándome las caídas. Adoro que mi segundo libro tenga un trocito de ti, eres una gran amiga y compañera.

Gracias a mi pequeña pero preciosa familia: mi madre, mi yaya y mi segundo padre, Mario. Gracias por apoyarme, quererme, mimarme, cuidarme y mirarme con más admiración que nadie. Y, por supuesto, como digo siempre: **ojalá los libros lleguen al cielo y, papá, puedas leerlo. Te echo muchísimo de menos y nunca dejarás de hacerme (y hacernos) falta.**

En este libro quiero hacer mención al MARAVILLOSO equipo de psicólogas con el que cuento. No tengo palabras para expresar lo orgullosa que estoy de todas y cada una de vosotras, por cómo sois como mujeres y como profesionales. Es un honor para mí poder compartir esta profesión tan bonita con personas que la hacen aún más preciosa. Gracias por acompañarme, enseñarme y ayudarme a crecer como persona y profesional.

Y, un año más, gracias a mi compañero de vida, David, porque

contigo mi parcelita está bonita, llena de flores y en calma. Eres una buena persona y es por lo que más te quiero.

Bibliografía

Blasco, J. C., *Dependencia emocional: características y tratamiento*, Madrid, Alianza, 2005.

Branden, N., *Los seis pilares de la autoestima* (Jorge Vigil, Trad.), Barcelona, Paidós, 2011.

Clapés, E. (@esmipsicologa), *Querida yo: tenemos que hablar. Conócete y sé feliz contigo*, Barcelona, Montena, 2022.

Dyer, W. W., *Tus zonas erróneas* (2.ª ed.), Barcelona, Debolsillo, 2010.

Gonzalez, A., *Las cicatrices no duelen: cómo sanar nuestras heridas y deshacer los nudos emocionales*, Barcelona, Planeta, 2021.

Gonzalez, A. y Lucía del Río, *Cuando el cuerpo habla: un abordaje integrador del trastorno conversivo*, Barcelona, Paidós, 2021.

Heller, R. y A. Levine, *Maneras de amar*, Barcelona, Books4Pocket, 2016.

Kant, I., *Lecciones de ética*, Barcelona, Planeta, 2013.

Mosquera, D., *Libre: manual para la comprensión y el tratamiento psicológico integral de los efectos de la violencia de género en las mujeres*, autopublicado, 2021.

Novoa, M. M., *Que sea amor del bueno*, Barcelona, Planeta, 2022.

Piñuel, I., *Amor Zero: Cómo sobrevivir a los amores con psicópatas*, Madrid, La Esfera de los Libros, 2016.

—*Familia Zero: cómo sobrevivir a los psicópatas en familia*, Madrid, La Esfera De Los Libros, 2020.

Riso, W., *¿Amar o depender?,* Barcelona, Zenith, 2014.

—*Enamórate de ti*, Barcelona, Zenith, 2014.

—*Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido*, Barcelona, Zenith, 2017.

—*Atrévete a ser quien eres*, Barcelona, Planeta, 2022.

Rojas, M., *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, Madrid, Espasa, 2018.

—*Encuentra tu persona vitamina*, Madrid, Espasa, 2021.

Van der Kolk, B., *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*, Barcelona, Eleftheria, 2015.

Imagínate que pudieses elaborar un manual de cómo quieres ser y de cómo quieres que sea tu relación con los demás. ¿Qué pedirías?

Cuando nos enfadamos o sentimos emociones que nos dificultan actuar racionalmente, reaccionamos de manera impulsiva: perdemos los papeles, tomamos malas decisiones o decimos cosas de las que luego nos arrepentimos.

Sin embargo, a veces hay que parar y preguntarse: «¿cómo actuaría la persona que quiero ser?».

Intentar que tus conductas vayan acorde con tus valores es una forma de amor propio, pero para conseguirlo es imprescindible conocerse, saber quién quieres ser y actuar de forma consciente.

Al fin y al cabo, la persona que mejor te tiene que caer en este mundo eres tú.

Elizabeth Clapés es psicóloga, escritora y docente. Acompaña a las personas en su proceso terapéutico, divulga sobre salud mental en redes sociales (@esmipsicologa), donde tiene una gran comunidad de seguidores, y coordina el Máster en Terapia de Pareja y Sexología Clínica de la Academia AMIR y de la Universidad a Distancia de Madrid. Es autora de *Querida yo: tenemos que hablar* (Montena, 2022).

Primera edición: febrero de 2023

© 2023, Elizabeth Clapés
© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19241-40-5

Compuesto en: M.I. Maquetación, S.L.

Facebook: somosinfinitos
Twitter: @somosinfinitos
Instagram: @somosinfinitoslibros
Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

penguinlibros.club

Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlibros

Índice

Hasta que te caigas bien

Prólogo

Presentación

Tú contigo

- Tú en el pasado
  - ¿Qué te hicieron cuando eras un niño?
  - Conocer tu niñez para entender tu adultez
  - Conoce los estilos de apego e identifica el tuyo
  - Cómo te educaron y cómo eso afecta ahora a tus relaciones
  - ¿Y si te maltrataron cuando eras pequeño?
  - ¿Por qué te quedas con esa persona si te hace daño?
- Tú en el presente
  - ¿Te conoces lo suficiente para saber qué tipo de personas necesitas a tu lado?
  - ¿Y si eres una persona dependiente emocionalmente?
  - Interdependencia: el balance entre dar y recibir
  - Ponerte límites tú: lo que te permites hacer y lo que no
  - La famosa autoestima
  - ¿Estás orgullosa de cómo eres?
  - Respétate
  - Rutinas y hábitos saludables para ser feliz

Tú y los demás

- Las personas de tu pasado

Personas que no y personas que nunca más
Las personas de un perfil psicópata-narcisista
Las personas potencialmente peligrosas
Cuando el problema es tu familia
Las personas de tu presente
La manía de dejar volver a alguien que no te trata bien
Se acabó el conformarse con un mínimo
El derecho a decir «no»
Tu monstruito interior
Tú y el amor
Tu antigua forma de vincularte
Irte de los lugares que un día te hicieron mucha ilusión
Desvivirse por revivir una relación
Cuando ya no te quieren, cuando te dejan
Tu forma de vincularte ahora
Cuando te enamoras de una mala persona
Los inicios no siempre son tan bonitos
A ver a quién conviertes en tu figura de apego...
La pareja que necesitas tú por cómo eres
Lo importante de que sepas elegir
Conoce bien a la persona con la que te implicas
Ajusta tus expectativas sobre las relaciones de pareja
Convivir con los desacuerdos
Sé sano en las relaciones de pareja
Siempre debes tener localizada la salida
Epílogo
Agradecimientos

Bibliografía

Sobre este libro

Sobre Elizabeth Clapés

Créditos